

*Lise Bourbeau*

# Vindecarea celor

# răni

respingere

trădare

umilire

nedreptate

abandon

**Editura Ascendent**

Continuarea  
mult așteptată a celebrei cărți  
"Cele 5 răni care ne împiedică  
să fim noi înșine"







*Lise Bourbeau*

# Vindecarea celor răni

respingere

trădare

umilire

nedreptate

abandon

*Continuarea mult așteptată a celebrei cărți  
“Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine”*

*Editura Ascendent*



© Copyright 2015, Lise Bourbeau

*La guérison des blessures*

Les Éditions E.T.C. Inc.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BOURBEAU, LISE**

**Vindecarea celor 5 răni / Lise Bourbeau ; trad.:**

Eugen Enescu, Clara Toma. - București : Ascendent,

2015

ISBN 978-973-1859-82-8

I. Enescu, Eugen (trad.)

II. Toma, Clara (trad.)

Editor: Clara Toma

Coperta și tehnoredactare: Magda Căpraru

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,  
a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris  
al Editurii Ascendent.

Copyright(a) 2015 Editura Ascendent

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

E-mail: [office@edituraascendent.ro](mailto:office@edituraascendent.ro)

## ***Cărți de LISE BOURBEAU***

***publicate în România la Editura Ascendent***

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

- ***Ascultă-ți corpul prietenul tău cel mai bun***
- ***Ascultă-ți corpul în continuare!***
- ***Ascultă-ți corpul! - joc de cărți***
- ***Cine ești tu?***
- ***Îți mulțumesc, Dumnezeuul meu!***
- ***Corpul tău îți spune: "Iubește-te!"***
- ***Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine***
- ***Un an de conștientizări prin metoda Ascultă-ți corpul***
- ***Iubire, iubire, iubire***
- ***Despre cancer - o carte care dă speranță***
- ***Ascultă, mănâncă și încetează să te controlezi***
- ***Colecția Ascultă-ți corpul :***
  - Despre relațiile intime
  - Despre responsabilitate, angajament și culpabilitate
  - Despre frici și credințe
  - Despre relațiile părinți-copii
  - Despre bani și abundență
  - Despre emoții, sentimente și iertare
  - Despre senzualitate și sexualitate

**Pentru detalii despre preț și despre alte apariții editoriale vă invităm să consultați și catalogul de la finalul cărții**

## Mulțumiri

- Mulțumesc milioaneilor de cititori din întreaga lume care mi-au făcut împărtășiri despre modul în care și-au transformat viața după ce și-au descoperit cele cinci răni ale sufletului și care m-au încurajat să scriu această carte
- Mulțumesc formatoarelor din cadrul Școlii Ascultă-ți Corpul care mi-au împărtășit descoperirile lor și ale participanților la numeroasele ateliere pe care le ofer în fiecare an
- Mulțumesc participanților la ateliere, care prin împărtășirile și întrebările lor mă ajută să îmbunătățesc atelierele Ascultă-ți Corpul
- Mulțumesc lui Sylvain care mi-a dat un impuls să scriu despre vindecarea rănilor, pentru că mi-a spus că ceea ce era scris pe tema vindecării în cartea "Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine" nu era îndeajuns.
- Mulțumesc Virginiei Salou pentru munca sa remarcabilă de revizuire lingvistică.
- Mulțumesc lui Jean - Pierre Gagnon, directorul Editurii ETC, pentru munca sa de excepție
- Mulțumesc Monicăi Shields PDG al Școlii Ascultă-ți corpul, pentru crearea copertii și revizuirea punerii în pagină

## Cuprins

Mulțumiri .....	6
Prolog.....	8
CAPITOLUL UNU	
Recapitularea celor cinci răni .....	12
CAPITOLUL DOI	
Întrebări frecvente .....	42
CAPITOLUL TREI	
Ego-ul, cel mai mare obstacol în fața vindecării rănilor .....	54
CAPITOLUL PATRU	
Diminuarea ego-ului și a rănilor .....	90
CAPITOLUL CINCI	
Rănilile de respingere și de nedreptate .....	108
CAPITOLUL ȘASE	
Rănilile de abandon și de trădare.....	127
CAPITOLUL ȘAPTE	
Rana de umilire .....	152
CAPITOLUL OPT	
Cum știm care rană este activată .....	164
CAPITOLUL NOUĂ	
Vindecarea și beneficiile sale .....	180
Concluzie .....	217

## Prolog

Au trecut deja 14 ani de când am scris prima mea lucrare despre rănille sufletului. Am hotărât că a sosit timpul să vă împărtășesc numeroasele descoperiri pe care le-am făcut de atunci și, mai ales, să pun accentul pe vindecarea acestor răni, care provoacă atât de multe suferințe.

***Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine*** (Editura Ascendent, [www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)) continuă să fie o carte de succes atât în țările francofone cât și în multe alte țări. Astăzi, când scriu aceste rânduri cartea a fost tradusă în 16 limbi. Se pare că nu a fost suficient faptul că am dedicat un întreg capitol vindecării rănilor, deoarece încă mai primesc multe întrebări despre: Cum reușim să ne vindecăm de aceste răni?

Înainte de a merge mai departe doresc însă să vă atrag atenția că este foarte important să fi citit această carte, deoarece nu voi mai relua aici toate informațiile pe care această carte le conține. În primul capitol voi face o scurtă trecere în revistă a principalelor caracteristici, pentru reîmprospătarea memoriei, dar insist asupra importanței faptului de a fi citit sau recitat ***Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine***. Ego-ul este atât de speriat când aude despre aceste răni încât face tot ce poate pentru a ne împiedica să înțelegem și să interpretăm corect ceea ce citim sau auzim despre ele.

Voi reveni - în Capitolul trei - cu mai multe detalii despre enorma influență a ego-ului în menținerea rănilor.



Pe parcursul acestei lecturi este posibil să ai câteodată impresia că nu exprim aceleași lucruri ca în prima carte. Te-aș ruga în acest caz să nu te îngrijorezi prea tare, pentru că în ultimii 14 ani am descoperit foarte multe subtilități, pe care le prezint în această lucrare.

După mii de ateliere susținute de către formatoarele noastre și de către mine în toți acești ani, pot să fiu acum mult mai precisă pe subiectul rănilor, datorită atât observațiilor noastre cât și a mărturiilor participanților la aceste ateliere.

Vei învăța din această carte cum să ameliorezi acea parte umană care continuă să creadă că un anume gest reprezintă o respingere, că un alt comportament reprezintă un abandon și așa mai departe pentru toate cele cinci răni. Realitatea este cu totul alta. Când ești cu inima deschisă, ai în plus o privire de ansamblu mult mai clară, poți privi evenimentele și oamenii cu alți ochi.

O persoană poate să-ți vorbească într-un anume fel încât să te simți respins, când în realitate acea persoană nu face decât să-și exprime niște nevoi personale sau doar propriile limite. Pe măsură ce vei deveni capabil să observi că resimți o rană, vei descoperi că gesturile sau vorbele respective te vor răni din ce în ce mai puțin și îți vor provoca tot mai puțină suferință.

Am întâlnit multe persoane care îmi spuneau că după ce și-au descoperit anumite răni – citind sau în cadrul atelierelor – au fost șocați sau chiar descurajați când au aflat lucruri neplăcute despre ei înșiși. Prima lor

reacție a fost de a încerca să se descotorosească, să ignore aceste lucruri.

Este important să nu te autoiluzionezi că de acum înainte vei cunoaște toate trucurile necesare pentru a nu te mai simți rănit. Sunt convinsă că atâta timp cât un Om revine pe Pământ o face pentru că rănilile sale îl împiedică să fie el însuși, să fie centrat, să fie cu inima deschisă. A vrea să-ți elimini aceste răni e mai degrabă un semn de respingere decât de acceptare, așa cum o persoană care vrea să slăbească se auto-respinge în loc să se accepte așa cum este. Știm că și dacă reușim să ne debarasăm de ceva sau de cineva pentru că nu reușim să-l acceptăm, acel ceva (sau cineva) va reveni în forță. Câteodată sub o altă formă, dar ne va provoca aceleași suferințe. A cunoaște ce rană ți se activează și cum să o accepți, te va ajuta să nu te mai folosești de masca asociată acestei răni. Vei fi plăcut surprins să descoperi că poți să pui imediat un balsam pe acea rană și să-ți alini suferința. Acest balsam se numește **acceptare**. Pe măsură ce apare acceptarea, rănilile se diminuează și dor din ce în ce mai puțin atunci când sunt activate.

Presupun că ești la curent cu puterea acceptării, pentru că acest subiect se regăsește în toate cărțile și conferințele mele precum și în cadrul atelierelor. Continuăm să vorbim neîncetat despre acceptare pentru ca ego-ul accesează mai ales suferințele din trecut și ne face să uităm ceea ce auzim din nou.

La fel ca în toate celelalte cărți ale mele am să continui să mă adresez cititorilor la persoana doua, singular. Vreau, de asemenea, să precizez că atunci când



folosesc genul masculin mă adresez și cititoarelor. Voi face precizările necesare atunci când va fi cazul.

Pentru a te ajuta să devii mai conștient de gradul de importanță al fiecăreia dintre rănilile tale – ceea ce reprezintă un alt obiectiv major al acestei cărți – voi da numeroase exemple de răni activate. De-a lungul anilor mi s-a întâmplat de multe ori să-i întreb pe oameni familiarizați cu subiectul: ***Ești conștient de rana care ți-a fost atinsă în situația pe care mi-o descrii?*** Persoana respectivă mă privea surprinsă, pentru că nu observase decât propria nerăbdare, de exemplu. Iată așadar un bun exemplu de ego care ne împiedică să fim conștienți de fiecare dată când o rană ne este activată. Cum ai putea să începi să-ți vindecă rănilile în condițiile în care ești doar rareori conștient că suferi?

Acum nu-ți rămâne decât să-ți deschizi mai mult inima pentru a continua lectura. Vei remarca că la sfârșitul fiecărui capitol se află o pagină goală, unde vei putea să-ți notezi ceea ce DECIZI să aplici în viața ta de zi cu zi din cele învățate în capitolul respectiv. Îți reamintesc că pentru a determina schimbări concrete și pozitive în viața ta, trebuie să TE DECIZI să acționezi diferit în viața cotidiană. Trebuie, de asemenea, să accepți că nu ai putut să faci schimbările până acum.

**Doua lucruri sunt infinite, Universul și Prostia  
Omenească. În ceea ce privește Universul,  
încă nu sunt sigur.**

**Albert Einstein**

## CAPITOLUL UNU

### *Recapitularea celor cinci răni*

Pentru început, îți amintesc că venim toți pe lume cu răni pe care trebuie să învățăm să ni le acceptăm. Acestea s-au dezvoltat pe parcursul a numeroase încarnări și în funcție de planul nostru de viață, unele vor fi mai acute decât altele. Suferința are un grad diferit pentru fiecare și cea mai mare parte dintre noi nu știm de unde vine și nici cum să o împiedicăm. Tot ceea ce știm este că numeroase situații și persoane ne fac să reacționăm și să suferim. De aceea este atât de interesant să descoperim sursa suferințelor noastre.

De ce se numesc ele răni ale sufletului? Pentru că sufletul nu mai poate să fie îndepărtat de planul său de viață repetabilă atunci când ne lăsăm ego-ul să ne conducă viața. Sufletul suferă, pentru că scopul reîncarnărilor sale este de a trăi în dragoste adevărată și acceptare de sine pentru a ajunge să-și trăiască divinitatea. Sufletul nostru suferă în moduri diferite, în funcție de rănilor sale. Este deprimant faptul că ne lăsăm ego-ul să ne convingă că ne ajută să suferim mai puțin, când în realitate el ne face să suferim mai mult.

**Pentru Ego este imposibil să simtă  
suferința Sufletului.**

**El trăiește doar pentru el însuși.**

**Cea mai mare satisfacție a sa este de a avea dreptate**



Modul preferat de ego pentru a ne face să evităm suferința generată de o rană este de a ne convinge să purtăm o mască, de fiecare dată când acea rană ne este activată. El crede sincer că astfel ne protejează și nu realizează că procedând astfel nu facem decât să ne întreținem și să ne alimentăm rănile. Cu cât o rană este alimentată cu atât ne face mai rău. Cu cât acționăm mai rapid și mai puternic cu atât reacția durează mai mult.

De ce există atâtea sinucideri? De ce există milioane de oameni care devin dependenți de substanțe care îi adorm, care îi împiedică să fie conștienți de o problemă adevărată – țigări, dulciuri, jocuri, alcool, droguri, medicamente? De ce există din ce în ce mai multe boli, în ciuda progreselor științelor medicale? De ce există atâtea divorțuri și separări? Pentru că oamenii nu vor să simtă toată durerea din sufletul lor.

Din păcate, negarea acestei dureri nu face decât să o intensifice. Poți să faci comparația cu o rană fizică: plaga este deschisă și se infectează pe zi ce trece. Chiar dacă încerci să o acoperi ca să nu se mai vadă, infecția progresează și durerea se întetește până la limita de suportabilitate. Îți rămân două posibilități: moartea sau acțiunea pentru vindecare. Iată unde a ajuns umanitatea! E momentul să devenim conștienți de cât de urgent trebuie să acționăm pentru a ajunge să trăim o viață fericită și nu o viață în suferință

După atâția ani de observație și după ce am ascultat o mulțime de oameni povestindu-mi problemele lor – personale sau profesionale – mi-am dat seama cât este

de evident faptul că atragem anumite comportamente și atitudini din partea celorlalți în funcție de rănilor noastre. Am ajuns să înțeleg că avem cu toții cel puțin patru din cele cinci răni. Suferim cu toții de respingere, abandon, trădare și nedreptate. Se pare că doar rana de umilință nu o are toată lumea. Cea mai mare parte dintre oameni admite că are cel puțin două dintre cele patru răni menționate, cele care sunt cele mai evidente și cele mai dureroase. În funcție de schimbările petrecute de-a lungul vieții noastre putem să constatăm că unele răni par să se diminueze, iar altele par să se agraveze.

Eu personal, provin dintr-o familie numeroasă. Părinții mei au făcut tot ce le-a stat în putință pentru cei unsprezece copii, muncind mult, dar fără să fie atât de prezenți și atenți la nevoile noastre pe cât ne-am fi dorit noi. Nu prea aveau timp să ne facă complimente și să ne asculte. Atunci cum de unii dintre noi s-au simțit mai degrabă respinși, alții abandonați ori trădați, iar alții au suferit de nedreptate. Unii dintre noi au suferit și de umilință. Acum știu că nu ceea ce erau sau făceau părinții noștri ne provoca anumite suferințe asociate cu anumite răni. Era percepția noastră personală a atitudinii lor.

**Percepția noastră sau propria noastră  
interpretare a faptelor ne provoacă  
întotdeauna suferință și  
nu ceea ce cineva este sau spune.**



În cartea despre răni am explicat cum în spatele trădării se află abandonul și cum în spatele nedreptății se ascunde respingerea, fără ca noi să trăim aceste răni cu aceeași intensitate. Te sfătuiesc să-ți amintești acest lucru atunci când vei simți nedreptate sau trădare. Încercând să afli de ce ți-e frică pentru tine într-o situație care te rănește vei descoperi că fricile de a fi respins sau abandonat sunt cele mai înspăimântătoare și mai dureroase. Acum am această certitudine pentru că cele două răni importante și vizibile la mine au fost întotdeauna trădarea și nedreptatea. Am crezut multă vreme că nu sufăr sau că sufăr prea puțin de abandon și de respingere. Abia în ultimi zece ani am început să admit că frica de a fi respinsă și frica de a fi abandonată erau chiar mai prezente decât frica de a fi trădată sau frica de a cădea victimă unei nedreptăți.

Îți mai amintesc și faptul că frica de a respinge, de a abandona, de a trăda pe cineva sau de a fi nedrept cu cineva este tot atât de importantă ca frica de ce ar putea să-ți facă ei ție. Vei realiza, de asemenea, faptul că te rănești și singur, la fel de dureros. Te respingi, te abandonezi, te umilești, te trădezi și ești nedrept cu tine însuși în aceeași măsură în care trăiești lucrurile astea cu ceilalți. În cadrul atelierelor **Ascultă-ți Corpul** noi numim acest mare adevăr **Triunghiul Vieții**.



**Triunghiul Vleții ilustrează faptul că ceilalți sunt cu tine așa cum ești tu cu ei și cum ești cu tine însuși. Gradul de suferință, fricile și emoțiile sunt identice .**

Vom face un scurt breviar cu caracteristicile fiecărei răni și a fiecărei măști la care să te raportezi pe tot parcursul acestei cărți. Amintește-ți că purtăm o mască ca urmare a activării unei răni – de către tine însuși sau de către altcineva – pentru a ne proteja. Ego-ul ne joacă feste făcându-ne să credem că nu avem nicio rană și este convins că negând rana, aceasta va dura mai puțin. **Facem tot posibilul să ignorăm rana și mai ales să nu o simțim, crezând că astfel ceilalți nu o vor vedea și nu o vor simți.**

Caracteristicile fiecărei măști diferă puțin de cele descrise în prima mea carte, deoarece includ și rezultatele tuturor cercetărilor și observațiilor din ultimi ani.

## **RANA DE RESPINGERE**

**Apariția răni:** De la concepție până la vârsta de un an. Copil care se simte respins de către părintele de același sex și nu crede în dreptul său la existență.

**Mască:** Fugar

**Frica lui cea mai mare:** Panica

**Atitudinea și comportamentul răni și a măștii active:**

- Fugarul crede profund că nu valorează nimic sau nu mare lucru. Este constant nemulțumit de ceea ce este. Se consideră nul și crede că nu valorează nimic. Are foarte puțină stimă de sine.
- Este convins că dacă nu ar exista deloc n-ar fi mare lucru. Se consideră diferit față de restul familiei.
- Se simte neînțeleș și rupt de restul lumii, chiar și de umanitate. Se simte adesea singur, neliniștit și febril când nimerește într-un grup.
- Și-a dezvoltat mai multe moduri de fugă (astral, droguri, alcool, somn, plecări precipitate, jocuri virtuale etc.)
- Se protejează în mod inconștient utilizând negarea. Se rupe ușor de lumea exterioară, refugiindu-se în lumea sa imaginară sau în astral. Se poate chiar în-



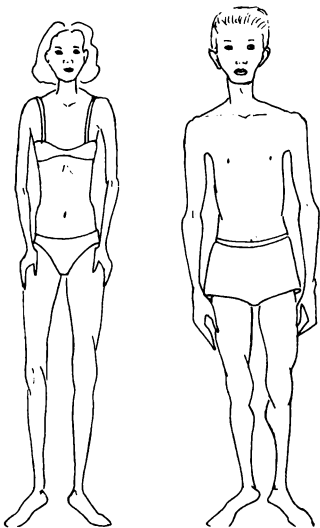
treba ce caută pe Pământ sau dacă nu cumva a aterizat într-o familie care nu este a sa.

- Când e singur este invadat de emoții, mai ales de diverse frici.
- Acordă puțină importanță lucrurilor materiale. Se simte atras mai mult de zona spirituală sau de cea intelectuală.
- Posedă o imaginație bogată dar din păcate o folosește pentru a-și crea scenarii de respingere.
- Crede, conștient sau nu, că fericirea nu poate dura prea mult.
- Vorbește în general puțin și se retrage dacă nimerește într-un grup. Îi este frică că deranjează sau că nu pare suficient de interesant. Este considerat solitar și lăsat în pace. Cu cât se izolează cu atât pare că devine invizibil.
- În prezența cuiva care ridică tonul sau devine agresiv părăsește imediat situația, înainte de a intra în panică.
- Când se simte privit, devine neliniștit, îngrijorat de el însuși.
- Are o energie nervoasă care îi conferă o mare capacitate de muncă. Simte că există doar când este foarte ocupat, ceea ce îl ajută să se conecteze la lumea materială.
- E un perfecționist, care îmbătrânind se panichează din ce în ce mai mult la gândul că n-ar fi capabil să facă față vieții. Crede că și-a ratat existența.

- Frica de a fi respins îl face să devină obsesiv în anumite situații.
- Utilizează frecvent cuvinte de genul: nimic, nulitate, a dispărea, inexistent, fără valoare etc.

### **Aspectul fizic**

- Corpul mic, îngust, foarte slab.
- Partea superioară a corpului contractată, retrasă
- O parte din corp mai mică
- Îi lipsește o parte din corp (sâni, fese etc.)
- Prezintă scobituri (piept, spate, stomac)
- Are o parte a corpului asimetrică
- Ochii mici și privire fugară
- Cearcăne pronunțate
- Voce slabă, stinsă
- Probleme de piele (mai ales pe față)
- Preferă vestimentația de culoare neagră



**FIZICUL FUGARULUI**  
**RANA DE RESPINGERE**



## **RANA DE ABANDON**

**Apariția răni:** Între unu și trei ani, în relația cu părintele de sex opus. Copil care a suferit pentru că nu se simțea susținut de către părintele de sex opus în relația afectivă. I-a lipsit „hrana” afectivă sau a primit o formă de afecțiune lipsită de căldură ori diferită de așteptările sale.

**Masca:** Dependent

**Frica lui cea mai mare:** Singurătatea

**Atitudinea și comportamentul răni și a măștii active:**

- Dependentului îi este foarte greu să „funcționeze” singur, iar singurătatea îl înspăimântă. Caută întotdeauna prezența și afecțiunea altora. Are nevoie în primul rând de susținerea celor din jur.
- Adeseori suferă de tristețe profundă (singur sau nu) fără să prea știe de ce.
- Când este singur plânge mult timp, fără să realizeze că de fapt își plânge singur de milă.
- Își provoacă inconștient boli sau situații dramatice doar pentru a atrage atenția și mila celorlalți. Dezvoltă o atitudine de victimă, crezând sincer că este ghinionist.
- Fuzionează ușor cu ceilalți. Pătrunde în suferințele și emoțiile lor, dar se folosește de acestea pentru a atrage atenția asupra sa.

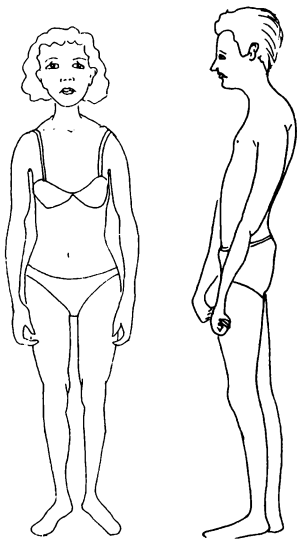
- Își evidențiază partea de vedetă, de cele mai multe ori exprimată într-un mod dramatic, doar pentru a atrage atenția. Într-un grup, îi place să vorbească despre el însuși. Raportează orice întâmplare la el însuși.
- Se agață fizic de alții. Îi este dificil să facă sau să decidă ceva de unul singur.
- Cere întotdeauna părerea și ajutorul celorlalți și de multe ori preferă să pară incapabil doar pentru a obține ajutor, nu pentru că nu ar putea reuși singur. Până la urmă e foarte posibil să nu urmeze sfaturile primite pentru că de fapt, el caută doar atenție.
- Când ajută pe cineva sau când face un serviciu cuiva o face doar în speranța că acesta se va ocupa de el.
- Are sușuri și coborâșuri frecvente, astăzi vesel mâine trist. Se destabilizează ușor din cauza emoțiilor.
- Dificultatea de a termina o relație îl determină să facă tot felul de compromisuri ca să nu rămână singur.
- Crede că dacă cineva este de acord cu el, aceasta este o dovadă de dragoste.
- În prezența unei persoane furioase sau agresive se înmoaie brusc și devine ca un copil speriat
- Îmbătrânind, spaima de singurătate crește. Deseori preferă să îndure o relație dificilă decât să rămână singur.

- Folosește preponderent cuvinte ca: singur, absent, nu mai suport, o las baltă etc.

### **Aspectul fizic**

- Corp longilin, subțire, fără tonus
- Sistem muscular nedezvoltat
- Brațe lungi, care se bălăngănesc pe lângă corp
- Umerii căzuți
- Spatele curbat
- Părți ale corpului căzute, flasce
- Ochi mari și triști
- Voce slabă, plângăcioasă
- Se sprijină foarte des de ceva sau de cineva.
- Preferă hainele largi , lălâi





**FIZICUL DEPENDENTULUI  
RANA DE ABANDON**

## **RANA DE UMILINȚĂ**

**Apariția rănii:** între unu și trei ani, în raport cu părintele care i-a reprimat orice formă de plăcere fizică. Această rană poate apărea în raport cu unul dintre părinți – cel care se ocupă de dezvoltarea fizică și sexuală a copilului – sau în raport cu ambii părinți. Copil care a suferit umilirea din partea unui părinte pentru că a experimentat plăcerea simțurilor. Libertatea plăcerii i-a fost zdrobită de atitudinea represivă și disprețuitoare a părintelui. A simțit rușinea față de acest părinte.

**Masca:** Masochist

**Frica lui cea mai mare:** Libertatea

**Atitudinea și comportamentul rănii și a măștii active:**

- Masochistul are un suflet de misionar, pe care îl manifestă adesea prin frică
- I se pare că Dumnezeu (sau Paznicul moralei din familie) îl supraveghează și îl judecă permanent. Face tot ce poate pentru a se arăta demn în fața lui Dumnezeu sau în ochii celor pe care îi iubește. Crede că pentru a fi spiritual și demn, trebuie să ușureze suferințele umanității. Din acest motiv își face o datorie din a-i servi pe cei la care ține, punându-i pe primul plan, înaintea sa. Pe de altă parte, masochistul are dificultăți în a accepta mângâierile sau răsfățul.

- Este foarte reținut în vorbire, pentru că a înțeles că n-are dreptul să spună lucruri care să-i deranjeze pe ceilalți. Are chiar înclinația să-i scuze pe alții.
- Refuză să-și recunoască senzualitatea și plăcerile pe care aceasta i le procură.
- Respinge pulsionile asociate cu plăcerile simțurilor pentru că se teme că va fi copleșit și îi va fi rușine.
- Îi este, de asemenea, teamă că va fi pedepsit dacă se bucură prea tare de viață.
- A avut mai multe întâmplări implicând sexualitatea, atât în copilărie cât și în adolescență.
- Face tot ce poate ca să nu fie niciodată liber, căci pentru el „a fi liber” înseamnă „a fi neîngrădit și a avea prea multe plăceri”
- Își reprimă astfel libertatea, punând nevoile celorlalți în prim plan și neavând astfel timp să se bucure de propria viață. Crede că prin plăcerile simțurilor se depărtează de spiritualitate. În plus, nu vrea să fie perceput ca lipsit de suflet.
- Își cunoaște nevoile, dar nu și le ascultă, crezând că trebuie să se sacrifice pentru a se simți împlinit.
- Se simte deseori maculat, grobian, indemn. Uneori chiar dezgustat de el însuși.
- Compensează însă și se recompensează mâncând, crezând că își face plăcere, dar rușinea și auto-culpabilizarea îi strică și această bucurie.
- Se îngrașă cu ușurință, pentru a-și găsi motive de a nu se bucura de plăcerea simțurilor.

- Are talentul de a provoca amuzamentul altora, prin autoderiziune, umilindu-se singur.
- Este atras de locuri în care nu se întâmplă mare lucru, căci nu este conștient de măreția sufletului său.
- Folosește cu precădere cuvinte ca: nedemn, mic, gras, porc, murdar etc.

### **Aspectul fizic:**

- Supraponderal, rubicund
- Talie scundă
- Față rotundă, bucălată
- Ochi mari, rotunzi cu privire de copil
- Gâtul gros
- Mică umflătură de bizon în partea de sus a spatelui
- Parți ale corpului rotunjite
- Se îmbracă deseori cu haine strâmte, ceea ce-i scoate în evidență rotunjimile
- Își pătează deseori hainele
- Voce mieroasă



**FIZICUL MASOCHISTULUI  
RANA DE UMILINȚĂ**



## **RANA DE TRĂDARE**

**Apariția răni:** între doi și patru ani, în raport cu părintele de sex opus. Copil dezamăgit, fiindcă a simțit că așteptările sale de afecțiune nu îi sunt îndeplinite de către părintele de sex opus. S-a simțit trădat sau manipulat în zona sa dragoste - sexualitate. Și-a pierdut încrederea în acel părinte după ce a suportat promisiuni neîndeplinite, minciuni sau semne de slăbiciune. Și-a judecat părintele ca incapabil de a-și asuma responsabilitatea.

**Mască:** Controlant

**Fricile principale:** disociere, separare și renegare

**Atitudinea și comportamentul răni și a măștii active:**

- Controlantul face totul pentru a-i convinge pe ceilalți de forța personalității sale. Își folosește calitățile de conducător pentru a-și impune voința.
- Își neglijează vulnerabilitatea și încearcă să se arate puternic. Ține ca ceilalți să știe de ce este el capabil.
- Face în așa fel încât să fie considerat responsabil. Crede că a fi responsabil înseamnă a fi șef. În realitate este de fapt iresponsabil, căci îi acuză întotdeauna pe alții și dă vina pe ei. Își găsește cu ușurință scuze, astfel încât să scape de acuzații.

- Încearcă să fie special, important. Caută titluri și onoruri, încearcă să fie în centrul atenției.
- Este ușor impresionabil de cineva celebru și bogat, acordând imediat încredere unei astfel de persoane. Uită să fie vigilent și în caz de dezamăgire devine neîncrezător
- Reputația e foarte importantă pentru el și dacă și-o simte amenințată este gata să o distrugă pe a celui care i-o pune în pericol
- Minte cu ușurință pentru a scăpa basma curată, dar nu poate tolera ca cineva să-l mintă pe el. Nu îl deranjează subiectul minciunii, ci minciuna în sine. Exemplu: Dacă domnul își înșeală soția, aceasta va fi mai deranjată de faptul că a fost mințită decât de faptul că domnul și-a găsit pe altcineva.
- Are foarte multe așteptări de la ceilalți și este foarte exigent. Atunci când delegă o activitate cuiva insistă ca lucrurile să fie făcute în felul său și în ritmul său, pentru a-și demonstra superioritatea și importanța. Controlează întruna, din lipsă de încredere.
- Îi place să prevadă totul, pentru a putea controla totul. Nu suportă ca ceva sau cineva să-i strice planurile. Acceptă cu greu neprevăzutul.
- Se crede indispensabil și îi place să creadă că ceilalți nu s-ar descurca fără el.
- Se destăinuie cu greu, pentru că nu are încredere în cei de sex opus. Se teme că ar putea profita de el.

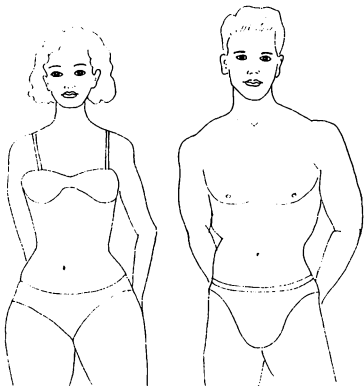
În nici un caz nu vrea să vorbească de greșelile sau de slăbiciunile sale.

- Este un bun manipulator și profită pentru a-și controla partenerul. Refuză să admită că este în căutare de dovezi de dragoste din partea acestuia. Manipulează prin orice mijloc: bosumflări, șantaj, minciuni, seducție, țipete, amenințări. Poate ajunge chiar la violență.
- Înțelege și acționează rapid, dar de multe ori după o judecată pripită.
- E întotdeauna sigur pe el și încearcă să-și impună punctul de vedere în fața celorlalți. Îi place să aibă ultimul cuvânt.
- Este ranchiunos. Poate să pună brusc capăt unei relații și să refuze apoi orice contact pentru o lungă perioadă de timp.
- Este intolerant și lipsit de răbdare față de cei ce se mișcă mai încet. Nu ezită să-și manifeste furia.
- Încearcă să pară independent pentru a evita frica de separare, de a fi abandonat. Îi critică pe cei dependenți.
- Folosește cu precădere cuvinte ca: asociat, disociat, separat, părăsit, într-adevăr etc.

### **Aspectul fizic:**

- Bărbatul arată forță și putere în partea superioară a corpului, are umerii mai largi decât șoldurile.

- La femeie șoldurile sunt mai largi decât umerii. Bazinul degajă forță.
- Mușchi dominanți în mai multe zone ale corpului.
- Voce puternică.
- Piept bombat.
- Un surplus de greutate, nu pare gras, mai degrabă puternic.
- Tendință de a face burtă, cu vârsta.
- Ochi mari, privire intensă, seducătoare.
- Preferă hainele colorate



**FIZICUL CONTROLANTULUI  
RANA DE TRĂDARE**



## **RANA DE NEDREPTATE**

**Apariția rănii:** între patru și șase ani, în relație cu părintele de același sex. Copil care a suferit din cauză că părintele de același sex a fost distant, rece. Nu a putut să se exprime, să fie el însuși în relația cu acel părinte. A reacționat renunțând la propria sensibilitate, impunându-și să evolueze și să fie perfect. Și-a blocat exprimarea individualității.

**Masca:** Rigid

**Frica principală:** Indiferența

**Atitudinea și comportamentul rănii și a măștii active:**

- Rigidul încearcă să pară vioi și dinamic, chiar și atunci când este obosit.
- Admite foarte greu că ar avea vreo problemă sau că îl deranjează ceva. Dacă admite existența unei probleme, se grăbește să adauge că nu e mare lucru, că se descurcă singur sau că deja a rezolvat.
- Își folosește autocontrolul pentru a fi perfect și pentru a-și atinge idealul pe care singur și l-a stabilit sau acel ideal pe care ceilalți îl așteaptă de la el.
- Face totul pentru a-și controla furia și o face conștient, de teamă să nu-și piardă controlul.
- Poate încerca să-i controleze pe ceilalți atunci când perfecțiunea îi este pusă la îndoială și trebuie să se apere.

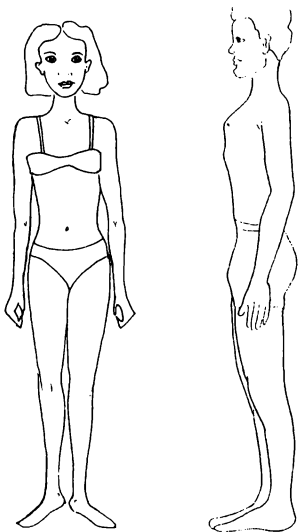
- În ciuda faptului că vrea ca totul să fie perfect și echitabil, de multe ori el este cel care exagerează o acuzație sau un gest. Nu își dă seama cât de nedrept poate să devină uneori față de alții sau chiar față de el însuși.
- Rigidul nu vrea să SIMTĂ. Își manifestă cu greu sentimentele pentru că nu știe cum să-și gestioneze sensibilitatea. Îi este teamă că s-ar putea să-și piardă controlul și să nu mai fie perfect în ochii celorlalți.
- Pare de altfel rece și insensibil, pentru că încearcă să arate – altora, dar și sie însuși - că nimic nu-l atinge. Din acest motiv este incapabil să stabilească relații profunde, intime.
- Se comportă foarte aspru cu corpul său și admite doar rareori că este bolnav. Aproape insensibil la frig sau la durere, se mândrește că nu are nevoie de medici sau medicamente.
- Se crede apreciat mai ales pentru ceea ce face și pentru aspectul fizic. Nu are repaus până când totul nu este terminat și perfect. Înainte să-și permită vreo plăcere trebuie să simtă că o merită, muncind pentru ea.
- Pretinde mult de la el însuși, vrea să fie tot timpul performant și nu-și respectă limitele. De aceea nu tolerează leneșii.
- Este specialist în auto-sabotaj, atunci când - după părerea lui - îi merge prea bine.

- Totul trebuie să fie corect, justificat și explicabil. Când este prins cu vreo greșeală se justifică imediat și de teama de a fi prins își pregătește justificările din timp.
- Nu se poate abține să nu întrerupă pe cineva care face afirmații nedrepte, crezând sincer că astfel îl ajută. Îi critică cu ușurință pe cei care nu se comportă așa cum i se pare lui că ar fi drept și corect, se critică ușor și pe sine. În opinia lui cunoștințele sunt mai importante decât sentimentele. Se mândrește cu memoria și cunoștințele sale.
- Când își atinge limitele poate deveni foarte sarcastic, batjocoritor, încăpățânat și intransigent.
- Utilizează frecvent cuvinte ca: Într-adevăr, exact, nici o problemă, cu siguranță, niciodată, trebuie, întotdeauna, corect, extraordinar, fantastic și multe superlative.

### **Aspect fizic:**

- Corp bine proporționat, cât de perfect se poate
- Ținută dreaptă
- Umeri pătrați
- Părți ale corpului rigide (picioare, gât, spate)
- Mișcări rigide.
- Apariție îngrijită și seducătoare
- Mijloc subțire, strâns cu centură sau cu hainele
- Falcă puternică

- Abdomen plat, pe care și-l ține supt
- Fese rotunde, bombate
- Ten curat, luminos
- Privire strălucitoare, vie, directă
- Voce uscată, vorbire rapidă



**FIZICUL RIGIDULUI  
RANA DE NEDREPTATE**



## **Activarea rănilor**

Atitudinile și comportamentele prezentate la descrierea fiecărei măști se manifestă în momentul când rana respectivă este activată și decidem să purtăm acea mască. De ce să purtăm o mască? Pentru că ego-ul nostru ne face să credem că adoptând comportamente diferite vom resimți mai puțin durerea provocată de activarea rănii. În plus, credem că ceilalți nu ne vor observa rana.

Putem face o comparație cu modul în care acoperim o rană fizică cu un pansament sau cu faptul de a lua un medicament înainte de apariția durerii. Putem pretinde astfel că nu există nici o problemă. Durerea fizică este o reflectare a unei durerii psihice și scopul ei este să ne atragă atenția asupra adevăratei cauze a răului.

Această carte îți va indica mijloacele prin care vei îți putea pune capăt suferinței de unul singur. Acest lucru nu va fi totuși posibil doar prin simpla lectură. Va trebui să înveți cum să utilizezi metodele prezentate și pe măsură ce vei învăța să le utilizezi vei reuși să-ți atenuezi durerile fără ajutor din exterior.

Vindecarea unei răni sufletești poate fi comparată cu vindecarea unei răni fizice. De exemplu, o persoană care poate să găsească mesajul corespunzător unei dureri fizice a trecut prin diverse stadii de învățare. La început, nu își dă seama și este în întregime

dependentă de ajutor exterior (medicamente sau terapeut). Pe urmă devine conștientă că există un mesaj dincolo de durerea fizică și – continuând să urmeze tratamentul - încearcă să decodeze acest mesaj. Cu timpul, ajunge să decodeze mesajul respectiv și nu mai are nevoie de ajutor exterior.

Cum se activează o rană? Se poate întâmpla în trei feluri, cum am menționat mai devreme când vorbeam de „Triunghiul Vieții”

1. Ești afectat de atitudinea sau comportamentul pe care cineva le are la adresa ta.
2. Te simți vinovat față de cineva, ți-e teamă că-l vei răni și îi vei activa vreo rană prin ceea ce faci sau spui sau prin ceea ce intenționezi să faci sau să spui.
3. Suferi din cauza din a ceva ce-ți faci sau cum ești cu tine însuși.

Trecem zilnic de la o rană la alta, în funcție de circumstanțe și de persoanele pe care le frecventăm. Am remarcat că în general, în viața profesională suferim cel mai adesea de respingere și de nedreptate, în timp ce în viața personală avem abandonul și nedreptatea. Umilința o trăim întotdeauna în raport cu noi înșine. Nu-i acuzăm pe ceilalți că ne umilesc. Voi explica asta în capitolul despre umilință.



După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:

[illegible]

## CAPITOLUL DOI

### Întrebări frecvente

Acest capitol regrupează întrebări care ni se pun frecvent în atelierele și conferințele Școlii Ascultă-ți Corpul

---

***Copii adoptați trebuie să considere că rănilor lor au fost activate de părinții biologici sau de cei adoptivi?***

---

Rănilor ni se activează inițial de la concepere până la vârsta de șapte ani. Conform anumitor curente din psihologie ne dezvoltăm toate credințele până la vârsta de șapte ani. E sigur că cea mai mare parte a modului nostru de gândire, fricile, credințele, sentimentele, deciziile, le trăim în mod inconștient. În ceea ce privește apariția sau activarea rănilor aceasta se prezintă atât prin relația cu părinții adoptivi cât și cu cei biologici. De fapt, toți cei care au avut un rol important în primii șapte ani de viață au participat la „trezirea rănilor” existente înainte de naștere. Bunici, educatori, profesorii sau orice altă persoană importantă. Am ascultat cu atenție numeroase mărturii ale unor persoane adoptate, care la maturitate și-au găsit părinții biologici. Pe măsură ce începeau să-i frecventeze și să petreacă mai mult timp cu ei descopereau o mare asemănare între rănilor lor, deci și între emoțiile, fricile și credințele lor. Un copil adoptat va avea întotdeauna o legătură foarte puternică cu părinții săi biologici, datorită faptului că

i-a ales pentru această încarnare. Legătura lor genetică este la fel de importantă ca legătura dintre sufletele lor. Dacă ești copil adoptat, amintește-ți că experiența unui abandon și a unei respingeri de mic copil face parte din planul tău de viață, pentru a te ajuta să accepți aceste răni în viața ta. Îți va fi foarte greu să le vindecîi atîta timp cît nu îți asumi responsabilitatea acestei alegeri.

De la naștere, cei care se ocupă de un copil vor acționa și vor reacționa în raport cu acesta în funcție de ceea ce au de învățat împreună. Absolut nimic nu este lăsat la întâmplare. Viața este atît de inteligentă încît trebuie neapărat să acceptăm această inteligență. Am auzit de multe ori cîte o mamă plîngându-se: *Nu știu cum de îmi pierd controlul atît de repede cu fiica mea cea mică. Are talentul de a mă face să reacționez și să uit de bunele mele intenții de a fi mai tolerantă cu ea. Nu înțeleg, mai ales că n-am avut deloc acest gen de probleme cu sora ei, care e cu doar trei ani mai mare.*

În acest caz, rănile se activează și la părinte și la copil. Mama își pierde controlul pentru că se simte respinsă de fiica ei. După asta se auto-acuză că este o mamă rea (răni de respingere și de nedreptate) și reacționează cu furie. Acest gen de reacție poate surveni chiar dacă fata nu scoate nici un cuvînt: o privire sau o anumită mimică ajung. Asta demonstrează foarte clar că suferința ne este provocată de interpretarea pe care o dăm faptelor. O rană activată la una indică faptul că acea rană a fost activată și la cealaltă, în același moment și cu aceeași intensitate. La fel se întîmplă și în cazul unui copil adoptat.



Precizez aici că nu este necesar să știm când și de către cine ne-au fost activate rănilile în prima copilărie. E suficient să recunoaștem existența lor. Pe măsură ce devenim mai conștienți și învățăm să ne acceptăm mai bine, multe evenimente din trecut ne devin mai clare.

---

***Dacă unul dintre părinți a fost absent când eram mici, înseamnă că anumite răni nu ne-au fost activate?***

---

Din păcate, nu. Știu că unora le-ar fi plăcut să aibă această șansă, dar nu este cazul. Dacă de exemplu o mamă și-a crescut singură fiica, fără ca cineva să joace rolul tatălui, copilul va fi atins în rănilile sale de abandon și de trădare. Rănilile au putut să fie activate în moduri diferite:

- Prin ceea ce mama a povestit despre absența tatălui.
- Prin ceea ce fiica a observat la alți tați, ai altor copii.
- Prin intermediul unui frate mai mare sau a unei alte persoane de sex masculin din familie.
- Prin imaginea pe care și-o face singură despre tatăl său.
- Prin orice bărbat care poate reprezenta un tată în ochii ei, cum ar fi un profesor sau un prieten de familie.

Lucrurile se petrec la fel pentru toți cei care au avut un singur părinte în copilărie și în adolescență

---

***Mama mea a murit când aveam trei ani, iar tata s-a recăsătorit când aveam șase. Care dintre cele două mame mi-au activat mai mult rănilor.***

---

În familiile reconstituite, toți cei care joacă un rol parental au influențe asupra ta. În general, părinții biologici activează răni mai profunde, dar de multe ori, noul părinte nu face decât să continue această activare.

Amintește-ți că atragem întotdeauna persoanele de care avem nevoie în fiecare moment al vieții noastre.

---

***Persoanele homosexuale ar trebui să inverseze rolul părinților?***

---

Nu, fie că vorbim de o femeie sau de un bărbat, homosexualitatea sa nu are nimic de-a face cu rănilor. Preferința sexuală este un fapt foarte personal și de natură strict fizică, chiar dacă alegerea se face ca reacție la relația cu unul dintre părinți.

Ceea ce este important – repet – nu este să știm cine a fost prima persoană care a activat unele răni, ci să recunoaștem că avem aceste răni și că părinții noștri au fost aleși în funcție de planul lor de viață, care este strâns legat de al nostru. Ei participă întotdeauna la dezvoltarea noastră spirituală.

Reacția la alegerea homosexualității unei persoane are legătură directă cu ceea ce acea persoană are de învățat. În general, dacă părinții acceptă cu ușurință această alegere, asta va ajuta propria acceptare, iar rănilile sale nu se vor activa în sfera sexualității. Dacă unul sau ambii părinți nu vor accepta, atunci se vor activa una sau mai multe răni. Putem determina aceste răni pe baza descrierii lor.

În ceea ce privește partenerii, determinarea rănilor activate poate fi mai dificilă. De exemplu, când două femei trăiesc împreună, una poate juca mai pregnant un rol de bărbat. Dacă este cazul tău și ești considerată a fi femeia din cuplu, partenera ta poate să îți retrezească suferințele trăite cu mama ta dar și pe cele avute în raport cu tatăl tău.

Sfatul meu, în acest gen de situații este să nu încerci să afli prea multe. Trebuie doar să-ți gestionezi corect fiecare rană, pe măsură ce se activează și asta îți va îmbunătăți relația. Dacă îți accepți ușor homosexualitatea vei fi mai puțin confuză și vei putea să-ți gestionezi mult mai ușor emoțiile trăite.

Aud des că această confuzie se manifestă deseori și la cuplurile heterosexuale. O femeie poate spune că partenerul ei se comportă asemănător mamei ei și se întreabă cum să-și interpreteze rănilile. Trebuie doar să se bazeze pe comportament, pentru că acesta îi va indica despre ce mască este vorba și ce rană îi corespunde. Verificând pe urmă cum și-a judecat partenerul în modul său de A FI va descoperii în final că la fel și-a judecat și tatăl. Confuzia vine din faptul că

deși comportamentul este diferit, acuzația este aceeași. Voi reveni asupra acestui subiect, într-un alt capitol al acestei cărți.

---

***Auzim din ce în ce mai des de persoane transsexuale, bisexuale, intersexuale etc. Pe cine trebuie acestea să ia în considerare pentru activarea rănilor lor.***

---

Răspunsul este același. Părinții ne activează întotdeauna anumite răni, fără să vrea, pentru ca noi să devenim conștienți de ceea ce avem de învățat, la fel cum și ei au nevoie de noi pentru evoluția sufletului lor. Atunci când o persoană alege un mod de viață în afara normelor obișnuite, este predispusă să experimenteze diferite forme de respingere, atât din partea altora cât și din partea sa (autorespingere).

Cu toate astea, există milioane de oameni care se nasc cu o rană gravă de respingere, deși par să trăiască absolut conform normelor. Este deci preferabil să nu ne pierdem timpul căutând diferite detalii, ci să ne concentrăm pe atenuarea, vindecarea propriilor suferințe, pentru că nimeni altcineva nu o poate face în locul nostru.

---

***Ce se întâmplă când este vorba de o mamă surrogat? De către cine este influențat copilul în privința rănilor sale?***

---

În cele nouă luni de sarcină legătura dintre cei doi este foarte puternică, pentru că fătul depinde în totalitate de mama purtătoare. El este deci influențat de ceea ce

ea trăiește, de ceea ce ea simte. Pentru că nu există hazard, femeia disponibilă și dispusă să poarte acel copil îl va influența în funcție de nevoile lui sufletești. După ce va pierde orice contact cu ea, copilul își va uita repede începutul de viață și va trăi experiențele de care are nevoie alături de mama care îl va crește.

Acest gen de experiență poate fi trăit diferit. Unii copii se pot simți respinși, alții abandonați sau nedreptățiți. Pot exista copii care să considere această alegere de naștere demonstrează că nașterea lor este foarte dorită.

---

***În zilele noastre fecundația în vitro este des folosită. Ce influențe poate avea această metodă asupra rănilor sufletești ale copilului?***

---

Trebuie din nou să ne amintim că hazardul nu există și că totul ne este pre programat înainte de naștere, în conformitate cu planul nostru de viață. Putem considera că dacă sperma tatălui este fecundată de către mamă totul se petrece normal. Mai ales părinții respectivi trebuie să se întrebe ce au de învățat din această experiență. Copilul va ști doar că a fost foarte dorit, ceea ce nu e întotdeauna cazul la ceilalți copii.

Fecundația în vitro se poate face și cu sperma unui necunoscut, fecundată de către mamă. În acest caz copilul va trăi aceleași stări ca și când ar avea un tată absent sau dispărut.

În situația în care o mamă surogat fecundează sperma tatălui, putem să considerăm aceleași efecte ca în cazul mamei purtătoare.

Este important să reținem că – indiferent de circumstanțe – sufletul copilului (și cel al părinților) aveau nevoie de aceste experiențe pentru a putea evolua în conformitate cu planul lor de viață.

Doar ego-ul crede că suferințele ne sunt cazate de către ceilalți. Cât timp acceptăm să credem asta, considerându-ne victime, nici o dezvoltare spirituală nu este posibilă.

---

***Ați spus că fiecare dintre noi avem cele patru răni, cu excepția umilinței. Cum se face că eu sunt singura din familie care am această rană?***

---

Când spun avem toți patru răni din cinci asta nu înseamnă că sufletul nu are nevoie să accepte rana de umilință. Avem cu toții o memorie genetică moștenită din familie așa cum avem și o memorie celulară acumulată pe parcursul vieților trăite de sufletul nostru.

Toate aceste vieți ne sunt folositoare pentru a învăța să acceptăm tot ce poate fi trăit pe această lume. Pe parcursul unor vieți, experimentăm și rana de umilință, pentru a ne verifica nivelul de acceptare al ei

Persoana care a pus această întrebare credea că este singura din familie care suferă de aceasta rană. Căutând mai atent în genealogia familiei va găsi –

foarte probabil – o persoană care îi seamănă mult și care este și ea la fel de afectată. Intuiția îmi spune că atunci când cineva seamănă foarte mult cu un străbunic, de exemplu, este de fapt același suflet care s-a reîncarnat pentru încerca să completeze un proces de acceptare ce nu care nu a fost încheiat.

Văd adesea oameni care nu pot accepta rana de umilință a unui membru de familie și îi spun lucruri de genul: *De ce îi lași să profite de tine în halul acesta? Ești prea bun!* Sau: *De ce te îngrași atât? Ar trebui să ții puțin regim!*

Dacă te simți criticat – în gând sau în cuvinte – cei rotofei care au mai multe caracteristici ale măști de masochist, vei ști că încă nu ai acceptat comportamentul și aspectul fizic ale rănii de umilință. S-ar putea ca rana să reapară mai târziu sau să fie amânată pentru o viață viitoare.

E la fel pentru persoanele care au de exemplu doar fața rotundă și nici un alt semn vizibil al acestei răni. Dacă se controlează să nu se îngreșe, din cauza măști de rigid, înseamnă că n-au intrat în procesul de acceptare.

E mult mai înțelept să facem față lecțiilor pe care trebuie să le învățăm. Astfel, nu evităm doar să re trăim aceleași suferințe și în alte vieți, dar cel mai mare beneficiu al acceptării de sine și de alții este fericirea pe care o resimțim.

---

## ***Gemenii au aceleași răni?***

---

Până nu de mult se credea că gemenii falși erau diferiți, având fiecare o personalitate distinctă și că gemenii identici erau identici din toate punctele de vedere, atât fizic cât și ca trăsături de caracter. Unii cercetători susțin acum că gemenii identici nu sunt identici 100%, mai ales în ceea ce privește modul de viață pe care îl adoptă și al bolilor pe care le au. De exemplu, cercetătorii nu reușesc să înțeleagă cum este posibil ca unul dintre gemeni să dezvolte un cancer de foarte tânăr, iar celălalt doar pe la 70 de ani.

Există foarte multe studii despre gemeni, multe dintre ele încă în curs de validare, așa că cei interesați le pot găsi cu ușurință pe net.

Ținând cont de legea cauză-efect, care ne spune noi ne construim viața prin acțiunile și deciziile noastre, înțelegem de ce gemenii trăiesc experiențe diferite, chiar dacă par identici.

Ceea ce face diferența, sunt alegerile pe care le fac în cursul vieții lor. Dacă unul alege să devină mai conștient pentru a-și diminua suferințele, adică dacă preferă dragostea în locul fricii, acceptarea în locul rezistenței, lăsându-și astfel inima să-i dirijeze viața și nu ego-ul, cu siguranță acesta va avea mai puține boli decât cel ce va lăsa ego-ul să-l dirijeze. Eu am observat că în cazul gemenilor identici, există multe șanse ca atunci când unul adoptă un nou comportament, celălalt să-l urmeze. Sunt atât de uniți, că se simt



foarte ușor unul pe altul, chiar când sunt la distanță. S-ar părea că cel care s-a născut primul are mai multă influență, dar cum toți avem liber arbitru, este imposibil să anticipăm fără greșală cum se vor comporta doi gemeni identici.



**După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:**

[illegible]

## CAPITOLUL TREI

### *Ego-ul, cel mai mare obstacol în fața vindecării rănilor*

Când am scris titlul acestui capitol mă întrebam de ce ego-ul încearcă din ce în ce mai mult să fie recunoscut, când atâția autori importanți făcut să curgă râuri de cerneală pentru a ne ajuta să înțelegem influența covârșitoare pe care acesta o are în viața noastră. Răspunsul pe care mi l-am dat este că tocmai din cauza trezirii conștiinței colective insistă atâta se facă simțit. Îi este frică că ar putea dispărea.

Voi continua deci să vorbesc, cum o fac în toate cărțile mele, la fel ca în atelierele și conferințele Școlii Ascultă-ți Corpul. Pentru cei care au citit mai multe din cărțile mele sau au participat la conferințe sau ateliere, m-am gândit să adaug mai multe exemple în acest capitol și pe parcursul cărții. Vreau să vă ajut astfel să recunoașteți mai precis momentele e care vă dirijați singuri viața și momentele în care vă lăsați controlați de ego.

Timp de 45 de ani am citit mii de cărți și am participat la numeroase formări, pentru a-mi dezvolta conștiința, iar de peste treizeci de ani predau eu însămi asemenea cursuri. Cu toate acestea încă descopăr lucruri noi. La fiecare nouă descoperire rămân mirată și mă întreb cum de nu mi-am dat seama mai devreme de acel lucru.

Iată de ce insist în a te ajuta, prin această carte, să descoperi la rândul tău imensa influență și putere pe care ego-ul o are asupra ta. Sunt sigură că nu sunt singura care devin din ce în ce mai conștientă, cu fiecare zi, cu fiecare săptămână, cu fiecare an care trece.

După ce m-am tot întrebat dacă este posibil ca într-o zi să scap definitiv de influența pe care ego-ul meu o are asupra vieții mele, m-am hotărât până la urmă să o las baltă și să mă gândesc doar la bucuria pe care o trăiesc de fiecare dată când îmi dau seama de modurile diferite în care încearcă să mă păcălească și să mă controleze. Doar așa voi reuși să-mi controlez viața mai bine.

### **Crearea Ego-ului**

Aud deseori întrebarea: *Dar de unde vine ego? De ce e atât de important în viața noastră?*

Ego-ul a început să se manifesteze din momentul în care Omul și-a dezvoltat energia mentală, în urmă cu milioane de ani. Îți amintești de *Adam și Eva*? Trăiau în paradisul terestru, Erau perfecți. Când Eva a gustat din pomul cunoașterii (dimensiune mentală), au devenit imperfecti și au apărut problemele. Această poveste simbolică ne arată că odată cu dezvoltarea energiei mentale am moștenit puterea de a alege. Suntem singurele creaturi de pe suprafața pământului care avem liber arbitru. Cu timpul, am ales să dăm mai mult loc dezvoltării dimensiunii noastre mentale, i-am utilizat energia pentru a ne crea un ego, crezând că ne

va fi util, cândva, după care l-am lăsat să devină mai important decât puterea noastră de a alege. Din păcate, am uitat că singura putere adevărată este cea a ființei divine pe care o avem în noi - lumina noastră, marea noastră înțelepciune.

Putem compara ego-ul cu un vecin, căruia i-am oferit multă ospitalitate și care până la urmă vine la noi în casă și ne spune cum să ne comportăm. Acest vecin s-ar simți super important și indispensabil. Ar fi sincer convins că nu putem trăi fără el, că n-am fi capabili să luăm nici o decizie în viața noastră fără ajutorul lui. Putem condamna un astfel de vecin. Nu putem, pentru că el este convins că ne ajută, că ne face un serviciu.

Așa se întâmplă cu ego-ul nostru. El nu poate înțelege ce se întâmplă cu adevărat, nu se poate vedea. Iată de ce trebuie să învățăm să ne observăm, pentru a realiza când este prezent. Este ca o pată pe o țesătură, care nu știe că este o pată. Trebuie să fim în afara țesăturii pentru a vedea pata.

E important să ne amintim că ego-ul este făcut din energie mentală. Dimensiunea noastră mentală ne este indispensabilă pentru a gândi, organiza, planifica, memora etc. E o materie subtilă, pe care nu putem nici să o vedem, nici să o atingem, spre deosebire de dimensiunea noastră fizică, dar care este totuși foarte prezentă și foarte importantă. Pentru a putea să gândim, să ne organizăm, mentalul nostru trebuie să se bazeze întotdeauna pe memoria sa, pe tot ceea ce a învățat de-a lungul timpului. Dimensiunea noastră mentală este fericită și echilibrată atunci când

folosește tot ceea ce a învățat pentru a ne ajuta să facem față nevoilor ființei noastre.

De ce trebuie să vorbim atâta de ego în această carte? Este foarte important pentru că asta te va ajuta să devii mai conștient de toate dățile când o rană îți este activată, iar tu reacționezi. Într-adevăr, fiecare reacție este provocată de activarea unei răni, iar asta demonstrează de fiecare dată influența ego-ului.

**Când îți dai seama că ego-ul te domină știi imediat că porți o mască asociată cu una dintre rănille tale**

### **Ce este ego-ul**

Ego-ul este o creație specific omenească. Pentru a supraviețui el se hrănește din energia noastră mentală. Se bazează doar pe ceea ce a fost învățat în trecut. De exemplu, orice situație pe care o consideră periculoasă pentru că așa a fost la un moment dat, în trecut, este tratată ca periculoasă pentru totdeauna, adică atâta timp cât îl lăsăm.

Încearcă întotdeauna să oprească mersul lucrurilor, negând pe cât posibil orice schimbare. Una din specialitățile sale este suferința.

**Ego-ul suferă din cauza dorințelor sale nesatisfăcute și, de asemenea, de teama de suferință dacă dorințele sale s-ar concretiza**

Ego-ul nu poate trăi în realitate, căci compară totul la lumea pe care și-a creat-o. E convins că lumea sa este cea reală. De câte ori am auzit adulți plângându-se de evenimente dificile din copilărie, convinși fiind că acestea au fost reale. După verificările făcute în familiile lor și-au dat seama că percepția lor despre aceste evenimente este falsă, că nimeni altcineva din familie nu a trăit și nu a perceput evenimentele respective ca fiind dificile. Acești adulți au suferit din cauza acelor evenimente timp de mulți ani doar pentru faptul că ego-ul lor i-a influențat să perceapă acele evenimente într-un anumit fel, în loc să vadă realitatea.

Eu vin dintr-o familie cu unsprezece copii și sunt sigură că dacă ne-ai întreba despre părinții noștri, fiecare dintre noi am spune altceva. Când eram tânără am avut parte de un incendiu la casa noastră și după mulți ani, vorbind cu surorile mele, am realizat că nici una dintre noi nu avea aceeași părere despre ce s-a petrecut atunci. Am trăit fiecare un incendiu diferit. Iată influența enormă a credințelor și fricilor noastre, a ego-ului. Fiind creat din materie mentală, ego-ul poate fi considerat ca o excrescență mentală. Cunoaștem cu toții excrescențele fizice ca negii, chisturile, tumorile etc. Aceste excrescențe sunt făcute din materie fizică, dar nu sunt naturale. Acestea parazitează corpul și se folosesc de energia sa pentru a se crea și dezvolta, pentru a exista. Am fost din totdeauna fascinată de structurile lor. Reușesc chiar să-și creeze vase sanguine, pentru a trăi mai mult. Ego-ul, deși asemănător, face mult mai rău, pentru că posedă propria voință de a trăi și de a supraviețui. Acesta

trăiește cu frica permanentă de a muri, de a dispărea, parcă ar ști că în realitate el este efemer, nu are substanțialitate așa cum avem noi. În același timp, ego-ul este inconștient de asta și din această cauză caută să se autoconvingă de propria existență.

Ignoranța asta seamănă cu cea a unei persoane care nu vrea să-și recunoască că îi este frică că o să rămână fără bani, că este inconștientă de faptul că trăiește în nesiguranță. Aceasta vrea deci să se autoconvingă că de fapt nu este așa, cheltuind nechipzuit, afirmând că nu se teme de sărăcie și este sigură că va avea întotdeauna suficienți bani ca să-și plătească facturile. Va merge chiar mai departe, îi critică sau încearcă să-i schimbe pe cei ce manifestă o anumită insecuritate financiară. Știm că dacă nu i-ar fi frică, n-ar avea de ce să încerce să-i convingă pe alții sau pe el însuși. E la fel și pentru ego, care tot încearcă să se convingă că există, când de fapt e doar o iluzie.

Ego-ul, scormonindu-ți energia mentală, te slăbește. De fiecare dată când îl lași să te controleze, te trezești fără energie. Sunt convinsă că deja ai remarcat acest lucru cu mai multe ocazii. Când trăiești frici și emoții – care sunt manifestări ale ego-ului – îți dai seama că ești obosit la sfârșitul zilei. Doar tu poți să decizi dacă continui să-ți alimentezi ego-ul sau nu. Din păcate nu este chiar așa ușor, pentru că i-am dat prea multă putere ego-ului pe parcursul vieților precedente. Acum el încearcă să ne convingă prin mijloace subtile că de fapt, ne decidem singuri viața, când de fapt el conduce.



## **Ego-ul, totalitatea credințelor tale**

Când vorbesc de o parte a ego-ului, mă refer la toate credințele, adică la toate mijloacele pe care le folosește pentru a interfera cu viața ta. Ai remarcat cu siguranță că sute de voci îți vorbesc fără încetare, te sperie, te fac să te îndoiești de tine și de alții, te culpabilizează, te împiedică să acționezi etc. Fiecare din aceste voci este legată de una dintre credințele tale. Cu cât îți întreții mai mult aceste credințe, cu atât ele câștigă în importanță. În concluzie, ego-ul este totalitatea credințelor care te împiedică să fii tu însuși.

## **Dificultatea de a ne recâștiga puterea**

De ce este atât de dificil de a ne recâștiga controlul asupra vieții noastre și să nu ne mai lăsăm conduși de ego? Motivul principal îl reprezintă lipsa de conștiință a omului. Suntem conștienți de circa 5-10% de tot ceea ce se întâmplă în noi. Asta înseamnă că suntem foarte puțin conștienți de toate dățile când ne lăsăm viața să fie controlată de credințele noastre.

Îndrăznesc să sper că după lectura acestei cărți îți va fi mult mai ușor să-ți dai seama când ego-ul preia controlul asupra vieții tale. Pentru asta e necesar să-ți amintești că ego-ul, micul eu, nu se gândește decât la el și că va continua să existe prin gândurile continue de EU, EU, EU, MIE, MIE, MIE. Este modul său de a-și dovedi că există. Pare că se crede singur împotriva tuturor.

**Egoul are nevoie să se convingă neîncetat că există și că e atât de important încât poate exista etern, la fel ca omul**

Să analizăm de exemplu o zi tipică din viața unei femei măritate, mamă a doi adolescenți, care lucrează. Majoritatea exemplelor se pot aplica și la bărbați. Tot ce este scris cu caractere *italice* reprezintă gândurile micului său eu, care se teme pentru imaginea sa, îi este frică să nu fie iubit, să nu fie recunoscut etc. Egoul care gândește neconținut doar: EU, MIE.

Femeia se trezește cu o mică întârziere: *Ce porcărie de ceas, de ce n-o fi sunat? (EU) o să întârzii din nou. Șefa, iar o să se uite urât la MINE.*

Se alătură soțului și celor doi copii la masa din bucătărie. *De ce nu M-ați trezit?(EU) cred că V-am spus ieri că astăzi (EU) trebuie să ajung la birou mai devreme.*

Se aranjează în grabă, dar nu-și găsește taiorul pe care vrea să-l îmbrace. *O nu! E încă la curățat! Dacă (EU) n-ar trebui să fac totul în casa asta poate aș fi avut timp ieri să mă duc (EU) să-l iau.*

Se privește în oglindă: *Uite încă un rid! Viața de familie MĂ îmbătrânește repede. (EU)O să am nevoie de mai multe zile de vacanță. Sunt din ce în ce mai urâtă și arăt mai în vârstă decât sora mea mai mică.*

*Dă fuga la baie: Of, iar a lăsat cineva colacul ridicat. Cred că soțul meu. Bărbați nu se gândesc niciodată la NOI, femeile. Oare când or să înțeleagă că e nepoliticos?*

*În drum spre birou: Uite-l și pe moșul ăsta care încurcă circulația și MĂ face să întârzii. Ce-o căuta pe stradă la ora asta?*

*Ajunge cu întârziere la birou: ÎMI pare rău că am întârziat, parcă toate au fost împotriva MEA astăzi, începând cu soțul meu... Și continuă să explice, pentru a se justifica.*

*În timpul ședinței: De ce trebuie să-MI pierd timpul ascultând aceleași prostii? Credeam că asta e o ședință importantă. De ce vorbește doar ea? De ce nu-MI cere și MIE părerea? Poate își închipuie că (EU) sunt tâmpită.*

*La prânz, la bufet:, iar cartofi prăjiți! Și tot MI-am promis că n-o să mai mănânc prostii., iar o să mă îngraș. N-AM voință!*

*Merge să-și ia a patra cafea: Ok, asta e ultima pe care o beau. Știu că (EU) beau prea multă, dar astăzi toți MĂ enervează și chiar AM nevoie.*

*Șefa îi dă o sarcină neprevăzută: De ce trebui să MĂ ocup EU de toate prostiile? Măcar de MI-ar spune mulțumesc. Oare ce AM greșit ca să fiu întotdeauna atât de încărcată și aici și acasă? Toți profită de MINE!*

*Ajunge prea târziu pentru a-și duce băiatul la sport: Nu te uita așa la MINE! EU am făcut tot ce-am putut (EU).*

*Nu poți să-ți închipui cum e să trebuiască să le faci pe toate și acasă și la birou.*

Soțul ajunsese acasă mai devreme decât de obicei și s-a instalat la televizor. *Nu i-a trecut prin cap să-MI facă o surpriză și să pregătească el masa în locul MEU*

Fiul său ajunge acasă mai târziu. Ea se enervează că trebuie să-i pregătească și lui de mâncare: *Puteai să-MI spui că nu vii la masă. EU credeam că ești la prietenul tău. AM impresia că toți credeți că EU sunt servitoarea voastră.*

Până la urmă pe la ora 21 se așează și ea la televizor ca să vadă un serial în care este vorba despre patru femei casnice: *Ce MI-ar plăcea și mie să locuiesc într-o casă așa frumoasă și să mai am și o bonă care să le facă pe toate pentru MINE! Și cealaltă, ce haine frumoase are! Și nici măcar nu trebuie să aibă o slujbă! Uf, nu-MI folosește la nimic să visez. Ar fi prea frumos să am și EU o astfel de viață.*

Fiul și fiica sa se iau la ceartă: Nu mai suport să vă aud! (EU) Sunt obosită, AM avut o zi grea. N-ați putea și voi să vă mai gândiți și la alții? Am și EU nevoie să mă relaxez. Abia M-AM așezat și (EU) am muncit toată ziua.

Soțul vrea să facă dragoste: Oare nu înțelege că atunci când (EU) am atâtea pe cap nu-MI mai rămâne energie și pentru asta? Bărbați sunt toți la fel, nu se gândesc decât la ei, nu țin cont și de nevoile noastre. Bine o să accept, așa (EU) o să am liniște, iar mâine va fi mai drăguț cu MINE.

**ATENȚIE:** Nu spun să nu mai folosim deloc cuvintele EU, MIE, ÎMI. De exemplu, dacă vrei să povestești o întâmplare cuiva, le vei folosi destul de des. Ele sunt folosite de ego atunci când există o critică ascunsă în frază, un sentiment de superioritate, căutarea atenției sau a complimentelor.

### **Ego-ul utilizează criticile**

Un mod foarte subtil pe care ego-ul îl folosește pentru a ne controla este să-și dea importanță, să-i critice frecvent pe alții, pretinzând că sunt doar observații. Ai văzut câteva exemple mai sus. Îi place să găsească defecte la alții, le caută nod în papură pentru a se convinge că el e superior și mai important decât alții. Când suntem conștienți și chiar criticăm pe cineva, o facem pentru că suntem convinși că merită criticat, fiindcă chiar a greșit.

Trebuie să vă mărturisesc că pentru mine, faptul că am descoperit – și descopăr în fiecare zi – importanța ego-ului meu este una dintre marile revelații ale vieții mele. Cu cât devin mai conștientă descopăr cât loc ocupă. Marele avantaj al acestei descoperiri este că din secunda în care îmi dau seama că nu mai sunt eu cea care-mi controlează viața, pot imediat să-i suprim influența.

**Dacă vrei cu adevărat să-ți diminuezi și să-ți vindec treptat rănilor, e absolut nevoie să devii conștient de enorma putere și influență pe care ego-ul îl are în viața ta**

Acceptând faptul că orice manifestare a ego-ului ne indică activarea unei răni, devine imperativ să devenim conștienți de prezența sa. Iată un exemplu care te poate ajuta să-ți dezvolti această abilitate. Pentru fiecare exemplu de critică, în gând sau cu voce tare, am adăugat gândurile egotice.

- Ai văzut cum s-a îngrășat? Oare n-are oglindă acasă? (EU nu M-aș lăsa niciodată să ajung așa. EU AM mai multă voință decât ea).
- Nu mai tace din gură, acaparează toată discuția. Nu-și dă seama că și alții ar avea ceva de spus? (EU sunt mai discret, mai atent la ceilalți)
- Ce face prostul acesta în trafic? Mi-a tăiat calea și aproape m-a atins. Cine i-o fi dat permis? (EU conduc mult mai corect, EU n-aș face niciodată așa).
- Săraca, are din ce în ce mai multe probleme, devine treptat o victimă. (EU sunt stăpân pe mine. EU nu caut să atrag simpatia prin problemele mele. EU nu profit de ceilalți)
- M-am săturat să tot trebuiască să mă repet! Cred că am fost destul de clar! (EU ascult mai atent, EU sunt mai focusat, ca să înțeleg mai repede)

- Nu pot să cred că face din nou asta, deși știe că nu îmi place! (EU țin cont de ceea ce îi place, măcar atâta lucru pot face pentru a-i arăta iubirea MEA).
- Urăsc să sun la o instituție publică! Mai întâi vorbești cu o mașinărie câteva minute bune și când, în sfârșit ajungi să vorbești cu cineva, îți pune aceleași întrebări. Îți ia o groază de timp! (Dacă aș fi EU responsabil acolo, m-aș gândi la timpul oamenilor, aș schimba sistemul acesta idiot. Sunt sigur că (EU) aș găsi un sistem mai inteligent.
- De ce îmi mai ceri sfatul, dacă nu-ți place niciodată ce-ți spun și faci tot de capul tău? (EU nu sunt atât de egoist, (EU) sunt mai flexibil, nu îi fac pe alții să-și piardă timpul)
- Cum poate accepta un om să facă o asemenea meserie. (EU MĂ iubesc prea mult ca să accept așa ceva. (EU) Merit mai mult.
- De ce durează atât până să-mi ia comanda? Localul nu e prea plin, or fi în grevă? ( Dacă aș fi EU patronul, (EU) m-aș asigura ca serviciul să fie impecabil).
- Nu pot să cred că mai există locuri unde se servește mâncarea în farfurii de plastic! Ce poluare! (EU sunt mai evoluat, (EU) cunosc gravitatea acestei poluări.
- De atâția ani are aceleași probleme și noi toți vrem să-l ajutăm, îi propunem soluții. Când o să le ia și el în considerare? Nici nu mai am chef să-l ajut! (EU aș fi recunoscător să am atâția oameni care țin la MINE și care vor să MĂ ajute)

- E păcat că sora mea ține mai mult la fetița ei decât la băiat! E nedrept. ( EU n-aș proceda niciodată așa cu copii mei, (EU) îi iubesc prea mult).
- Nu pricep de ce părinții mei mai stau împreună. Se ceartă tot timpul și tata e obligat întotdeauna să cedeze. (EU, dacă aș fi nemulțumită permanent de ce face soțul meu, ca mama, l-aș părăsi EU. Sau: EU sunt mai tare decât tata, (EU) nu m-aș lăsa niciodată condus așa)
- De câte ori îmi vizitez mama, îmi povestește doar de isprăvile surorii mele. De ce oare nu poate să-mi spună și mie ceva frumos? (EU nu sunt așa nedrept ca ea).

### **Ego-ul folosește superlative**

EU, MIE încercă să-și dea importanță, ori de câte ori exagerăm, folosind superlative sau orice formă de exagerare.

- Ești TOTDEAUNA ocupat la muncă și acasă și nu ești NICIODATĂ prezent când am nevoie de tine!
- EU nu mănânc NICIODATĂ desert.
- Întârzii ÎNTOTDEAUNA
- EU nu mai am deloc frici.
- Nu înțelegi NICIODATĂ, trebuie ÎNTOTDEAUNA să mă repet
- Nu-MI vorbești NICIODATĂ, când vii acasă te instalezi ÎNTOTDEAUNA la televizor.



- Băiatul meu mă minte ÎNTOTDEAUNA.
- ÎNTOTDEAUNA trebuie să rezolv eu problemele de la birou.

### **Ego-ul folosește „trebuie” sau condiționalul**

Egoul se exprimă – în gând sau cu voce tare – cu TREBUIE sau cu expresii la modul condițional, ca de exemplu *ar trebui, mi-ar plăcea, ar fi bine* etc.

De ce? Petru că aceste expresii arată teama, chiar dacă e ascunsă. Limitându-ne astfel ne mai convinge să-i ascultăm fricile.

De exemplu, când spui *Trebuie să mă las de fumat sau trebuie să nu mai mănânc atâta*. Este ego-ul care vrea să te sperie, să te mai controleze încă o dată, pentru a simți că există și că e puternic. Nu știe că în viață, noi avem tot timpul de ales. Nu știe că atunci când luăm o decizie bazată pe frică, alimentăm acea frică și până la urmă tot se va manifesta. Nu își dă seama că ne cere control pentru a evita ceva. Dar controlul este cel mai bun mod pentru a face acel ceva să se manifeste, nu să dispară.

Toate expresiile condiționale ascund o frică inconștientă. *Ar trebui să-i spun colegului meu că m-am săturat de comentariile lui urâte la adresa mea. Ce mi-ar plăcea să pot să-i răspund la fel!* Mai multe frici se pot ascunde în spatele acestei dorințe exprimate la modul condițional. Dacă acestei persoane nu i-ar fi frică, ar spune mai degrabă: *Asta e, m-am decis că mâine o să stau de vorbă cu colegul meu. Am nevoie să*

*ne lămurim, să vedem cum stăm, să putem avea o relație colegială corectă.*

### **Ego-ul se identifică cu „a face” și „a avea”**

Pentru că se identifică cu ceea ce posedă sau cu ceea ce face, ego-ul vrea să posede tot ceea ce-l hrănește și-l asigură, adică bunuri și persoane. Nu vrea să piardă nimic, pentru că ar crede că pierde o parte din el. Ori o persoană încearcă să se pună în valoare aducând vorba cu orice ocazie despre ceea ce posedă, ori dorind să își expună lucrurile prin orice mijloace.

---

**Nu ești ceea ce posezi: bunuri, bani, talent, titluri. Și nu ești ceea ce faci: meserie, părinte etc.**

---

Am cunoscut pe cineva, acum câțiva ani, care își cumpăra întotdeauna mașini foarte scumpe. Când mergeam la restaurant, dădea bacșișuri generoase portarilor ca să-i parcheze mașina chiar la intrarea în restaurant. Pe de altă parte, putea merge kilometri pe jos pentru a căuta hrană pentru câine sau hârtie igienică la preț redus. Asta pentru a economisi câțiva bănuți, în timp ce cheltuia scandalos de mult pentru altceva. Mi-am dat seama la un moment dat că se identifica cu mașinile sale. Dacă AM o mașină scumpă și dau impresia că (EU) sunt bogat, SUNT cineva. Acest om a fost foarte bogat mult timp și la sfârșitul vieții era foarte sărac și plin de datorii.

Acest gen de atitudine ajută mult ego-ul să creadă că este important, că există cu adevărat. Amintește-ți că el știe, în profunzimea lui, că este efemer și deci trebuie să găsească în permanență moduri să se convingă că există și mai ales că nu va înceta să existe. Atunci când cineva care își pierde averea sau dă faliment se gândește la sinucidere, înseamnă că se identifică cu „a avea și a face”.

E ușor să recunoști o persoană care se identifică cu meseria lui. Se va grăbi să o spună, chiar dacă nu-l întreabă nimeni. *Sunt doctor, inginer, director de firmă etc.* Acestor persoane le place expresia de admirație sau de recunoaștere a celorlalți. Dacă sunt puțin mai privilegiați datorită meseriilor sau titlurilor pe care le au, se umflă de fericire. Această „umflare” arată că ego-ul lor crește pe măsură ce este alimentat.

Există multe femei care se identifică cu meseriile soțului. *Sunt Cutărică, soția doctorului Cutare.* Sau: *Sunt sora lui x, ai auzit de el, a câștigat o medalie la Olimpiadă.*

Ai remarcat de câte ori cei din jurul tău, la fel ca și tine, folosesc termeni de posesie atunci când vine vorba de bunuri, de apropiați sau de voi? Iată niște exemple:

- *Bună, Lise, ți-l prezint pe soțul MEU.* În cazuri din astea îmi vine să răspund: *Bună, SOȚUL MEU,* pentru că tot nu-i știu numele.
- *Mama MEA, copilul MEU, tatăl MEU, sora MEA,* în loc de prenumele lor sau de *mama, tata etc.*

- O întreb pe o prietenă pe care n-am văzut-o de mult, cum mai stă cu sănătatea și ea mi-a răspuns: *Durerea MEA de spate s-a înrăutățit, migrenele MELE la fel și (EU) am aflat că mai am și un început de diabet.*
- *Banii MEI, bijuteriile MELE, contul MEU în bancă*
- *Cine a făcut această zgârietură pe mașina MEA. Cine a făcut zgârietura asta? Ar fi de ajuns.*
- Aștepți la casă, la magazin. Cineva se bagă în fața ta. Îl împingi furios: E locul meu, nici vorbă să te bagi în fața MEA.
- Mergând pe stradă, Doamna își ține soțul de braț, strâns lângă ea, iar privirea ei le comunică celorlalte femei: Vedeți cât de importată sunt (EU). Am noroc că un om ca acesta MĂ iubește. Este al MEU! (bărbați fac uneori la fel).

Asta poate deveni gelozie, care este o formă importată de manifestare a ego-ului. O persoană geloasă nu poate admite ca cineva să-i ia ceea ce îi aparține. Și tu? Ce ți-e frică să pierzi? Răspunsul tău îți va spune că ți se pare că ești ceea ce posezi. Amintește-ți însă și că te lași influențat de ego-ul tău.

Cel ce se identifică cu ceea ce face suportă foarte greu criticile. Se simte imediat criticat în ceea ce ESTE și nici nu-și dă seama cum critica se adresează doar la ceea ce FACE (sau a făcut). Iată câteva exemple de critici, cu interpretarea ego-ului celui criticat.

- Mâncarea asta n-are nici un gust. (asta e, SUNT o bucătăreasă proastă)

- Mama prietenului meu nu îl critică toată ziua. (Eu SUNT o mamă rea). Tatăl prietenului meu își face timp să se joace cu el. (SUNT un tată rău)
- De trei ori ai făcut aceeași greșeală! De câte ori trebuie să-ți mai arăt ca să pricepi? (SUNT varză, nu pricep nimic).

Atât eu cât și colaboratoarele mele am primit comentarii la sfârșitul unor conferințe: Conferința dvs. a fost prea lungă, lipseau unele detalii la soluții, nu prea am avut timp pentru exerciții, ați terminat prea târziu, n-ați răspuns la toate întrebările etc.

Dacă am uita că cei care criticau astfel vorbeau doar de anumite aspecte ale modului nostru de predare, ego-ul nostru ar fi preluat controlul, iar consecința ar fi putut fi: Asta e, sunt zero în materie de comunicare, oameni nu mă plac etc. De altfel acesta este unul dintre motivele pentru care îi rugăm pe participanți să aibă amabilitatea de a ne împărtăși părerea lor despre ce trebuie păstrăm sau să modificăm în cursurile noastre. Asta ne ajută să acceptăm faptul că este imposibil să mulțumești pe toată lumea. Asta se aplică în toate domeniile. Când suntem criticați, ego-ul nostru ne face imediat să uităm ceea ce am făcut bine și toate laudele pe care le-am primit vreodată de la alte persoane.

Cunoști vreun copil care să nu-și fi comparat părinții cu părinții altor copii sau cu vreun profesor? Chiar dacă preferă comportamentul părintelui prietenului său, asta nu înseamnă că nu-și iubește părinții. El se referă la un comportament și nu la ceea ce părinții săi SUNT.

## Ego-ul caută complimentele

Știi prin ce mijloace ego-ul tău caută să primească complimente?

**Ego-ul adoră să primească complimente și recunoștință. Folosește toate metodele posibile pentru a le primi. Acționează astfel pentru a simți că există și că este important. Crede că este invincibil.**

Iată mai multe exemple:

- Să le povestești celor apropiați tot ce-ai făcut în ziua aia, fără ca ei să te fi întrebat.
- Să petreci foarte mult timp alegând cu ce să te îmbraci și să te aranjezi, în speranța că te vei face remarcat.
- Să înmagazinezi multe cunoștințe, doar pentru a avea un ascendent în discuțiile cu alții.
- Să povestești tot timpul despre isprăvile tale din trecut.
- Să te plângi de slăbiciunile tale sau să te denigrezi, în speranța că îi vei auzi pe alții spunându-ți că de fapt ești mai puternic, mai bun.
- Să spui ce preț ai plătit pentru ceva scump, fără să te întrebe cineva.
- Să te oferi să plătești pentru alții la restaurant, știind bine că nu-ți permiți.

- Să mergi în mod regulat la același restaurant sau în același loc de vacanță, pentru ca să te faci cunoscut de personal. Să te simți flatat când aceștia își amintesc de tine și de preferințele tale.

Se poate să afirmi că tu n-ai căutat niciodată complimente și că acestea te fac să te simți jenat. În acest caz, s-ar putea ca atunci când le primești să răspunzi că nu ești așa. Adică: *„Trebuie să fii un bun organizator ca să fi reușit să termini proiectul acesta la timp.”* „A, nu, n-am făcut asta singur, am fost ajutat și nu sunt chiar atât de bun organizator pe cât crezi. „Acest gen de răspuns indică de fapt că tu aștepti și alte complimente, pentru că trebuie să fii excepțional pentru a avea dreptul să le primești. Ai vrea ca persoana respectivă să insiste asupra calităților tale, ceea ce ți ar satisface ego-ul. Altfel, ai fi răspuns simplu: *Merci, ești foarte amabil.*

### **Ego-ul nu știe să asculte**

Iată o listă de exemple care demonstrează un alt mijloc de acțiune frecventă a ego-ului: neascultarea. Se precipită, vorbește atunci când ne adresăm altcuiva sau ne întrerupe atunci când vorbim.

- Cineva o întreabă pe sora ta câte ore doarme pe noapte. Ea răspunde, iar tu te bagi în vorbă: *Eu dorm șapte ore pe noapte.*
- Un prieten îți vorbește despre o problemă pe care o are. Tu te precipiți și spui: Am o soluție pentru

tine. Trebuie să faci asta și asta. Te sfătuiesc să aplici soluția MEA. SUNT sigur că o să funcționeze.

- Sau să-l întrerupi imediat, spunând: Mi s-a întâmplat și MIE asta, anul trecut. Am făcut aia și aia și știu că și tu ai putea face la fel ca MINE și că vei reuși și tu.
- În timpul unei ședințe cu formatorii noștri, cineva ridică mâna pentru a ne împărtăși o idee care îi venise pe parcursul unui atelier. N-a terminat bine de vorbit că o colegă se repede: EU fac acest exercițiu altfel și cred că este foarte bine. Pe urmă explică în detaliu cum procedează EA.
- Când cineva pune o întrebare copilului sau partenerului tău, răspunzi tu în locul lor.
- Într-un grup de prieteni cineva povestește o întâmplare destul de dramatică, iar apoi o altă persoană povestește o altă întâmplare mai dramatică și tot așa mai departe până se ajunge la o adevărată competiție a ego-ului, pentru a afla cine va fi cel mai important până la urmă.

### **Ego-ul se justifică și se apără**

În 90% din cazurile în care răspundem defensiv, nimeni nu ne-a cerut explicații.

**Ego-ul este convins că trebuie să se apere împotriva a toți și a toate. Intră repede în defensivă. Întotdeauna e vina altcuiva. Caută un vinovat.**



Dau câteva exemple ca să te ajut să devii mai alert și să descoperi de câte ori putem să ajungem în situația de a ne justifica și de a căuta vinovății.

- Stau la rând la vamă pe un aeroport dintr-o altă țară. După vreo jumătate de oră de așteptare, îmi dau seama că m-am așezat la rândul greșit, cel pentru rezidenți. *O nu! De ce chestia asta mi se întâmplă MIE? Dacă ăștia ar fi afișat mai bine informațiile, (EU) n-aș fi greșit rândul.*
- Ai remarcat că atunci când ești în întârziere, îți pregătești scuzele cu mult înainte să ajungi? Chiar ești pregătit să spui o minciună ca să scapi basma curată. Fiecare minciună vine de la ego și ascunde o frică inconștientă.
- Discuți cu prietenii despre situația economică. Ei nu sunt de acord cu tine. Tu însă vrei cu tot dinadinsul ca ei să fie de acord cu tine și continui să aduci argumente ca să-ți aperi opinia, pe care o consideri importantă și corectă. **Tu nu ești opinia ta**, doar ego-ul tău este convins că ai fi.
- *EU nu mai pot avea încredere în bărbați. Am avut trei soți și toți m-au înșelat. Din cauza lor (EU) sunt acum singură.*
- *Dacă aș fi avut și eu niște părinți care s-ar fi ocupat de mine, n-aș avea acum atâtea probleme.*
- *Bietul meu genunchi! E din cauza căzăturii de când aveam zece ani.*

- *Dacă ai fi fost o soție mai bună și am fi făcut dragoste mai des, nu te-aș fi înșelat niciodată.*

Ne retragem în defensivă și când suntem criticați, prinși cu o greșală, când opinia noastră este contestată sau când cineva încearcă să ne dea un sfat. Ne credem atacați, deși nu e aproape niciodată cazul.

- De exemplu, îl rog pe soțul meu să se ducă să-mi facă câteva cumpărături. Acesta se duce și revine cu tot ce i-am cerut, iar eu constat brusc: *Uff, am uitat să-ți trec pe listă ceapa.* Ego-ul preia imediat controlul, nici n-a prea auzit ce-am spus, dar răspunde imediat: *Nu e vina mea! De unde era să știu că aveai nevoie și de ceapă.*
- Un cuplu discută după o vizită la prieteni. El îi spune cât de mult i-a plăcut mâncarea, mai ales plăcinta cu mere. *Vrei să spui aia face plăcinta mai bună decât o fac EU?* Sau: *EU am alte lucruri de făcut, n-am timp de plăcinte. Ea nici măcar nu lucrează.*
- Ieși de la film împreună cu partenerul tău și el îți spune că nu i-a plăcut filmul, iar tu insistaseși să vină cu tine la acel film. *De ce nu poți și tu să fii de acord cu MINE, măcar câteodată. De parcă o faci expres, ca să MĂ contrazici. Filmul chiar a fost bun, tu nu te pricepi.*
- *De ce îmi tot spune cum se face, MĂ crede idioată?*

### **Ego-ul nu poate fi în momentul prezent**

Când vorbești sau te gândești la întâmplări din trecut având regrete sau visezi la un viitor când lucrurile vor

merge mai bine, nu ești centrat, nu ești în inima ta. Ego-ul încearcă să se simtă important prin ceea ce s-a întâmplat sau prin ceea ce urmează să se întâmple:

- *Dacă aș mai avea aceeași energie ca în tinerețe, viața mea ar fi mai frumoasă.*
- *Dacă (EU) nu M-aș fi pierdut slujba, totul ar fi fost diferit.*
- *Așteaptă doar să-MI iau diploma, o să vezi atunci câți bani o să am și ce viață frumoasă o să am.*
- *Când o să pot și EU să-mi iau câteva zile libere, o să pot și EU să mă odihnesc și după aceea voi putea să-mi ating obiectivul.*
- *Ce păcat că ne pierdem încrederea în noi o dată cu vârsta. Când eram tânăr, nimic nu M-ar fi putut opri.*
- *Când voi reuși să slăbesc din nou o să îmi găsesc și EU un partener.*
- *Abia aștept să ies la pensie. O să am în sfârșit timp să mă ocup de toate nevoile MELE.*

Ego-ul, trăind doar în trecut, ne influențează să nu uităm întâmplările care ne-au produs suferințe în trecut.

---

**Ego-ul ne întreține toate traumatismele din trecut. Cu cât acestea câștigă în importanță, cu atât ego-ul se convinge mai mult că există**

---

După el, suferințele ne sunt provocate de către alții, iar el ne împinge să ne reamintim întâmplările dificile. Din păcate, doar percepția lui ne transformă în victime ca urmare a unui traumatism. Nu vreau să spun că nu există și victime de serviciu. Dimpotrivă, dacă mai continuăm să revedem același film în capul nostru, vom fi din ce în ce mai traumatizați de incidentul respectiv.

Câți oameni au trăit experiențe îngrozitoare în timpul războiului sau al vreunui accident și au reușit să treacă peste, devenind mai puternici, mai curajoși. Totul depinde de capacitatea de a accepta că tot ce atragem să ni se întâmple este propria noastră creație. O să revin mai încolo asupra acestei noțiuni de responsabilitate.

### **Ego-ul se hrănește cu noțiunile de bine și rău**

De câte ori gândești în termeni de bine și rău, sunt gânduri ale ego-ului tău. După el, când faci *bine*, după criteriile lui, el e important și există cu adevărat. Când faci ceva ce el consideră *rău*, riscă să-și piardă din importanță și deci identitatea. E convins că atunci când nu-l asculți și nu faci ceea ce el crede că e cel mai bine pentru tine, el devine inexistent. Îi este imposibil să știe că poți avea necesități diferite de ceea ce crede el. Din cauza asta trăim cu toții acele sentimente de vinovăție.

**Cu cât te simți mai vinovat cu atât îți lași mai mult îți  
lași ego-ul să-ți conducă viața**

Când ești centrat, nu clasifici lucrurile în bine și rău. Ești doar conștient că trăiești o experiență, mai mult sau mai puțin inteligentă pentru tine. Ego-ul tău nu știe că tu ai nevoie de aceste experiențe pentru a învăța. Când ești centrat, nu faci judecăți de valoare, doar observi.

Iată câteva exemple suplimentare de judecare în termeni de bine și rău:

- *Iar m-am enervat cu copiii! Când să devin și EU mai tolerant?*
- *Chiar nu mai aveam nevoie de încă o prăjitură!*
- *Chiar mi-am făcut bine datoria! Sper că de data asta șeful o să fie mulțumit și o să mă laude.*
- *Sper că soțul meu să nu observe că, iar n-am spălat rufe. Nici nu-și dă seama câte am pe cap. Chiar dacă nu spune nimic, văd în ochii lui că mă crede leneșă, că nimic nu e bine făcut în casă.*
- *Când o să pot și eu, în sfârșit, să învăț să-mi țin gura? Văd că, iar n-a prea apreciat ce i-am spus.*

### **Ego-ul se compară**

Când te compari sau când îi compari pe alți, o faci sub influența ego-ului.

- *De ce nu sunt și EU așa frumoasă ca sora mea? E nedrept!*
- *EU n-am atâtea diplome ca amicul meu, dar viața mea amoroasă e mai reușită decât a lui.*
- *Nu înțeleg de ce nu vrea să-MI urmeze sfaturile. MI se pare că sunt foarte bune.*
- *Pe vremea MEA viața era mai simplă.*
- *Lucrez de douăzeci de ani în firma asta. De ce noi veniți sunt tratați mai bine ca MINE?*

Când ești în prezența unor persoane pe care le consideri mai informate decât tine, nu știi cum să te porți pentru că ego-ul îți spune că dacă deschizi gura o să te faci de râs, iar dacă nu spui nimic lumea o să creadă că ești ciudat sau ignorant.

### **Ego-ul se crede capabil să-i facă pe alții fericiți pe ceilalți**

Poate că o să fii uimit de ceea ce urmează: Când îți faci griji pentru alții, când încerci să-i ajuți – chiar dacă nu ți-au cerut ajutorul –este un semn că ego-ul a preluat controlul. Lui nu i-ar plăcea această formulare și ți-ar spune imediat: *Să nu crezi asta, știi bine că îți pasă de cei din jurul tău, pentru că ești un om bun, care le vrea doar binele.*

Cred sincer că ești o persoană bună, căreia îi pasă de cei din jur. **Mesajul pe care vreau să ți-l transmit, e că metoda pe care o folosești nu este cea bună.** Dorința de a face totul pentru alții este foarte rar apreciată de

aceștia. Ei ar putea să se simtă ofuscați de faptul că-ți bagi nasul în treburile lor și le spui ce-ar trebui să facă, când ei nu te-au întrebat nimic și în plus ai și tu problemele tale nerezolvate. Ar putea, de asemenea, să se simtă devalorizați, pentru că tu nu-i consideri capabili să-ți ceară ajutorul, în caz de nevoie.

Unul dintre fiii mei este inventator, un geniu creator după părerea mea. E foarte pasionat, petrece mult timp lucrând la un proiect, dar la un moment dat îi vine o altă idee și începe un alt proiect. În loc să-și valorifice invențiile sau să concretizeze un proiect, cum îi vine o idee nouă, o urmărește imediat. Reîncepe tot timpul de la zero, fără perspective. Ca femeie întreprinzătoare și îndrăzneță, care își duce întotdeauna ideile până la capăt, am considerat multă vreme acest comportament ca penibil. Mă întrebam de multe ori: *Oare cum poate trăi așa la vârsta lui, fără să aibă nimic pe numele lui, întotdeauna în fața unui nou început?*

Timp de mai mulți ani l-am criticat, i-am dat o mulțime de sfaturi ca să-și valorifice ideile lui strălucite. Am vrut să-l ajut chiar și investind bani în două dintre proiectele sale, dar fără succes, pentru că de fiecare dată a lăsat lucrurile în aer, ca să înceapă altceva.

Mi-am dat seama că ego-ul meu vroia ca el să reușească cu orice preț. M-aș fi simțit flatată ca fiul meu să aibă succes. Vroiam deci să-l ajut pentru ego-ul meu. A fost un proces lung, care a durat mulți ani, iar în momentul când scriu aceste rânduri fiul meu e la fel, lucrează la două proiecte diferite în același timp. M-am hotărât să mai investesc o dată bani, ca să văd dacă

sunt capabilă să o fac doar din dragoste pentru el și nu pentru orgoliul meu. În cazul în care nu va utiliza bani ăștia pentru a face ceea ce mi-ar plăcea, voi putea să-mi testez capacitatea de a mă detașa.

Te sfătuiesc să fii foarte atent când îți faci griji pentru cineva. De fiecare dată când încerci să ajuți fără să ți se fi cerut, vei descoperi că de fapt te temi pentru tine dacă celălalt nu-ți urmează sfaturile. Ego-ul tău se teme și el și crede că va câștiga în importanță dacă cel ajutat va reuși **datorită ajutorului și sfaturilor tale**.

Chiar când cineva îți cere ajutorul, spui da de o manieră necondiționată sau te decizi să-l ajuți cu gândul la o eventuală recunoștință. Această a doua variantă este un mod de a ajuta condițional și folosește la satisfacerea și la alimentarea ego-ului tău.

## Orgoliul

Pentru că ego-ul nu este niciodată satisfăcut, cu cât câștigă în importanță cu atât îi este mai frică că o pierde și cu atât încearcă să câștige mai multă. Reușește chiar să-și dezvolte orgoliul, ceea ce se cheamă de obicei *a avea un ego puternic*. **Orgoliul este deci ego-ul la putere maximă.**

Orgoliul este un sentiment exagerat al propriei valori, o stimă de sine exagerată care ne conduce să ne situăm deasupra celorlalți. Orgoliosul vrea să câștige cu orice preț și vrea cu orice preț să aibă dreptate.



---

**Ego-ul nostru încearcă întotdeauna să ne impună  
sistemul său de valori, iar când încearcă să-l impună și  
altora devine orgoliu**

---

Orgoliosul se crede atât de important și puternic încât se autoconvinge că doar el deține adevărul, crezându-se astfel superior și mai bun decât alții. Încearcă să-i facă pe alții să creadă aceleași lucruri ca el, vrea să domine. E specialist în a găsi metode diverse pentru a fi crezut și urmat de ceilalți. Comportamentele și atitudinile care îi înjosesc pe ceilalți îi dau un sentiment de superioritate. Dorind să aibă dreptate întotdeauna, înseamnă că ceilalți greșesc.

Iată câteva exemple de orgoliu:

- Când o să te lași de fumat? Știi că îți face rău. EU am reușit să mă las. Poți să faci și tu ca MINE.
- Soțul meu nu vrea să MĂ urmeze și să vină la cursuri de dezvoltare personală cu MINE. Nu mai e la același nivel cu MINE. EU cred că asta ne va afecta relația.
- De ce nu poți și tu să te organizezi ca MINE. Vei vedea că e mai bine așa.
- Nu-ți dai seama că modul tău de a te ocupa de educația copiilor nu e bun? Ești prea permisiv. Ar trebui să faci ca MINE, ai văzut că dă rezultate mai bune.
- Dacă m-am enervat, e din cauza ta, tu ai început.

Orgoliul poate să se manifeste sub formă intelectuală sau sub formă spirituală. Orgoliul intelectual se manifestă prin cunoștințele sale pentru a se întări. Impresia pe care o dă prin modul în care vorbește poate fi cam așa: *Ascultă-MĂ, EU știu mai bine*. Vorbește de obicei rapid, ridicând tonul, mai ales atunci când simte că nu reușește să convingă.

Orgoliul spiritual se crede superior în raport cu **ființa**. *EU SUNT mai bine organizat decât tine, SUNT mai răbdător decât tine, SUNT mai evoluat decât tine etc.* Putem să percepem cu ușurință asta din exprimare, chiar dacă nu sunt folosite expresiile astea.

Aș putea să dau mii de exemple de cum încercăm de multe ori să-i convingem pe alții să facă sau să fie ca noi. Ego-ul nostru vrea să ne facă să credem că acționăm spre binele altuia. Crede astfel că dacă câștigă în importanță are mai multă putere să ne sperie. Astfel i se pare că lui îi va fi mai puțin frică. Această părere este falsă, pentru că așa cum știm, un câine mare poate să fie mai speriat decât un câine mic.

Ați observat că atunci când ne exprimăm cu orgoliul, nu obținem rezultatele sperate? Cu cât suntem mai orgolioși, cu atât ceilalți rezistă, pentru că se simt diminuați și comparați. Orgoliul încearcă să crească, ceea ce nu place nimănui, doar ego-ului său. Persoana diminuată, înjosită simte în profunzimea ei că aceste atitudini sunt contrare iubirii adevărate, care acceptă diferențele altora.

**Comportamentul orgolios ascunde o teamă puternică  
de a fi respins, de a nu fi iubit**

În plus, un comportament orgolios denotă o lipsă de încredere în sine. De aceea încearcă să se compare favorabil cu alți. Lipsa stimei de sine îl împiedică să poată avea încredere în el, să-și facă complimente, de fapt îl împiedică să se iubească. De aici provine **nevoia de exterior**, încercările sale de a găsi iubirea și aprobarea care să-l facă fericit din partea altora.

Adoptarea unui comportament orgolios înseamnă și a căuta perfecțiunea într-un mod idealist. A fi idealist este contrariul lui a fi realist. Prin urmare dacă te percepi ca o persoană care este rareori mulțumită și care simte că trebuie să tot reînceapă și să revizuiască ceea ce face pentru a se asigura că totul este perfect, înseamnă că ego-ului tău îi este frică să nu fie respins.

Dar ego-ului îi este imposibil să știe că perfecțiunea nu poate exista decât în lumea spirituală și nu în lumea materială, pentru că el nu știe că există o lume spirituală. Riscul de a fi prea idealist este de te compara în inferioritate sau de refuza un compliment. Ego-ul tău va face tot posibilul să te convingă că dacă te recunoști inferior, ești o persoană modestă. Dimpotrivă, iată un alt truc pe care ego-ul îl folosește pentru a avea controlul.

De exemplu Janine, care se devalorizează tot timpul, pentru că ea crede că nu este o bună bucătăreasă. Când are invitați la masă, primul lucru pe care îl va spune este:

*V-am pregătit o mâncare italienească, dar știu că eu nu gătesc la fel de bine ca alții, dar sper că o să vă placă și așa.*

Cu genul acesta de comentarii ea caută de fapt complimente din partea invitaților, care vor încerca să o reconforteze. Din păcate însă, chiar dacă invitații, politicoși, îi laudă mâncarea și o asigură că totul a fost perfect, ea nu-i va crede și data viitoare va face la fel. Nu va fi niciodată mulțumită de modul în care gătește, pentru că idealul său este nerealist.

Te-ai întrebat vreodată cum ar arăta lume asta dacă am avea cu toți același comportament și aceeași atitudine, dacă toți am avea aceleași noțiuni de bine și rău? Ar fi o lume foarte monotonă, nu-i așa? Și în plus n-am avea nici o ocazie să ne verificăm gradul de iubire veritabilă și capacitățile de acceptare.

Dacă ești genul de persoană care cedează des, care nu îndrăznește să-și asume locul în viață și care crede că alții au un comportament orgolios, te sfătuiesc să privești mai atent. Foarte des, cei care cedează și se lasă dominați de alții își refulează orgoliul. Ei își trăiesc orgoliul interiorizat, pentru a nu-l lăsa la vedere, zicându-și: *Nu are rost să MĂ contrazic cu el, oricum nu înțelege nimic, (EU) nu spun nimic, dar (EU) știu că EU am dreptate. O să reușesc oricum să fac ce vreau EU.*

Îndrăznesc să sper că după ce ai văzut toate exemplele din cartea ai devenit mai conștient de influența ego-ului în viața ta. Nu vreau să te descurajez, încerc doar să te ajut să devii mai conștient.

---

**Nu există nici o schimbare posibilă atâta timp cât nu ești conștient de ceea ce vrei să schimbi**

---

Cu trecerea anilor devine tot mai important și mai urgent să ne dăm seama de câtă putere i-am cedat ego-ului nostru. Nu doar în viața aceasta, ci și în viețile precedente. Acesta și-a dat seama de multă vreme că a căpătat o mare importanță în a ne întreține frica de a fi răniți (cele cinci răni ale sufletului). Doar prin dezvoltarea conștiinței vei ajunge ca într-o bună zi să recuperezi controlul asupra vieții tale și să lași marea ta forță interioară – care îți cunoaște nevoile sufletului – să-și reia locul.

În capitolele următoare vei învăța cum poți să diminuezi treptat influența ego-ului, pentru a deveni stăpân pe viața ta. Pe urmă vei putea face legături între răni și diversele manifestări ale ego-ului, ceea ce (sper din tot sufletul) te va ajuta să redevii tu însuși și să nu mai trebuiască să-ți folosești măștile pentru a te proteja.



După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## CAPITOLUL PATRU

### Diminuarea ego-ului și a rănilor

Acest capitol începe printr-un citat din cartea Marele ghid al ființei:

*Cum am putea să facem ca să diminuăm puterea ego-ului nostru? În primul rând, trebuie să-l acceptăm și să nu ne reproșăm că i-am permis să se creeze. Trebuie să realizăm că până acum, omul a crezut că ego-ul constituia singurul mijloc de protecție împotriva suferinței. Putem să comparăm ego-ul cu un servitor, care își conduce stăpânul pentru că acesta i-a permis s-o facă, dându-i și autorizația de a o face.*

*Astăzi, o dată cu deschiderea conștiinței, devenim conștienți că noi suntem acel stăpân care înțelege că nu este în firea lucrurilor ca servitorul să ia deciziile. El trebuie mai degrabă să fie la dispoziția stăpânului și să-i îndeplinească cele necesare. Vrem să redevenim stăpânii vieții noastre. Având o atitudine de recunoaștere, ego-ul nu se simte acuzat, ci mai degrabă recunoscut pentru ajutorul pe care a încercat să ni-l ofere în trecut. Va fi mulțumit și ușurat să-și reia locul de servitor și să ne lase să redevenim stăpâni pe viața noastră.*

*Să ne amintim întotdeauna că nu suntem ego-ul nostru și să ne reconectăm cu esența noastră divină. Suntem ființe perfecte și folosim un corp material, cu dimensiunile sale fizice, mentale și emoționale pentru a*

*trăi anumite evenimente în vederea reveniri la adevărata noastră natură, când vom deveni spirit pur. Din păcate, de-a lungul timpului, am uitat aceste lucruri și am crezut că facem bine că folosim energie mentală pentru a ne crea un ego. Să reluăm deci legătura cu individualitatea noastră, cu ceea ce suntem cu adevărat.*

Dacă ești sincer cu tine însuși, te-ai recunoscut cu siguranță în unele exemple care explică metodele pe care ego-ul le folosește pentru a se alimenta și a simți că există. Cu toate acestea s-ar putea foarte bine ca să nu fii conștient când acesta te împinge să negi ceea ce te privește și să arăți cu degetul către comportamentele altor cunoscuți.

Asta este ceva normal, pentru că de fiecare dată când vorbim despre ego sau orgoliu în cadrul atelierelor noastre, am observat că o mare parte din cursanți nu aud ceea ce spunem sau deformează ceea ce au auzit.

### **Lasă-te ajutat de cei apropiați**

Într-o primă etapă, pentru a te ajuta să diminuezi influența ego-ului tău, îți sugerez să recitești capitolul precedent și să-ți notezi diversele expresii ale ego-ului tău. Atunci când vei fi CU ADEVĂRAT pregătit să admiți că îl lași să ocupe un loc important în viața ta, găsește o persoană care te cunoaște bine și care e capabilă să-ți spună adevărul. Arată-i lista și cere-i să-ți spună părerea ei despre comportamentele și atitudinile tale în care ego-ul a fost prezent indicând că o rană a fost activată și că o mască a fost folosită. Dacă îți va sugera



să mai adaugi alte comportamente, cu care ție îți este greu să fii de acord, fii conștient că ego-ul tău opune rezistență.

Nu te speria, este normal să ai dificultăți cu exercițiul acesta pentru că ego-ul refuză să accepte că face ceva ce ți-ar putea dăuna. E atât de convins că are dreptate și că vrea să te ajute că va face tot ce-i va sta în putință pentru ca tu să nu-i descoperi puterea. Dacă îți asculți inima vei face acest exercițiu fără probleme.

Pentru a progresa cu exercițiul poți să rogi acea persoană sau un alt apropiat să-ți atragă atenția de câte ori folosești expresii ca:

- *Știu că... sau știam că...*
- *Sunt sigur că...sau eram sigur că..*
- *Da, dar... sau Nu, dar ...* indicând o justificare
- *Ascultă! Însemnând Vreau să mă ascuți, pentru că știu că am dreptate*
- *Înțelegi ce vreau să-ți spun Însemnând: Pricepi, în sfârșit că am dreptate*
- *Eu am depășit faza (etapa) asta!!!*

### **Mesajul de disconfort fizic**

Dumnezeul tău interior se folosește și de disconfortul fizic pentru a-ți arăta că influența ego-ului asupra ta te face să suferi. Orice disconfort fizic ne informează asupra gradului de suferință a sufletului când dăm dovadă de lipsă de iubire de sine. Cu cât durerea fizică

este mai mare, cu atât este mai urgent să devii conștient de lipsa de iubire și asta în toate domeniile vieții.

Atunci când corpul tău suferă de rigiditate, de înțepenire a articulațiilor sau a arterelor, de constipație etc., aceste indispoziții îți indică în ce măsură ego-ul vrea să aibă dreptate. Asta înseamnă mai ales, că trebuie pentru moment, să accepți că ți-a fost atât de frică că te rănești, încât l-ai lăsat să preia controlul. Nu e nici bine nici rău, e pur și simplu uman să-ți fie frică.

În concluzie, când devii conștient de cauza unei indispoziții fizice ori psihologice, asta nu înseamnă că ai greșit și că trebuie să îți schimbi comportamentul sau atitudinea pentru a fi bine. Mesajul principal este de a fi mulțumit că ai conștientizat. După asta, trebuie să te autorizezi să fii așa pentru moment, știind profund în sufletul tău, că vei redeveni, treptat, stăpân pe tine însuși.

La nivel psihologic, vei ști că ego-ul a luat conducerea imediat ce folosești o mască asociată la una din răni.

### **Acceptarea ego-ului**

Acceptând egoul în viața ta prezentă, vei putea admite mai ușor când porți o mască și că nu ești atent la inima ta. Această acceptare este o dovadă de iubire și doar iubirea poate schimba ceva.

**Să te iubești înseamnă să-ți dai dreptul de a fi așa cum ești acum. Este singurul mod prin care o transformare interioară sau exterioară este posibilă**

---

Țin să vă împărtășesc o experiență pe care o trăiesc în momentul în care scriu aceste rânduri. Particip la o croazieră împreună cu una dintre surorile mele și profit de aceste zile pe mare pentru a mai scrie la această carte. Deoarece eu și soțul meu am mai făcut călătorii cu această companie, am aflat înainte de plecare că am dreptul la un card 5 stele, ceea ce îmi dă dreptul la câteva privilegii.

Eram foarte mulțumită fără să-mi dau seama că eram și foarte flatată de faptul că sunt considerată o „clientă specială”. De fiecare dată când aveam dreptul la un privilegiu, mă asiguram că-l obțin spunând:

- *Am primit o invitație pentru această cină. SUNT o clientă 5 stele*
- *SUNT o clientă 5 stele, am înțeles că am dreptul să cobor pasarela fără să stau la rând*
- *Nu uitați să-mi dați reducerea de 50% la care am dreptul pentru sticla asta de vin, nu-i așa? SUNT o clientă 5 stele.*
- *SUNT o clientă 5 stele, am înțeles că am dreptul la o zi gratuită la spa. E adevărat?*

Și tot așa, pentru fiecare privilegiu. Când auzeam: *Bineînțeles doamnă, sunteți binevenită, ne bucurăm să avem clienți fideli*, ego-ul meu era satisfăcut și se simțea foarte special, ceea ce-i întărea ideea de

importanță. Mi-a luat câteva zile până mi-am dat seama că cele 5 stele erau înscrise pe card-ul de la cabina mea, pe care trebuia să o prezint peste tot. N-aveam nici un motiv să le reamintesc eu ceva ce ei știau.

Când am acceptat că ego-ul meu a preluat conducerea, mi-am putut urma inima. Pur și simplu am acceptat generozitatea companiei și le-am fost recunoscătoare fără să mai trebuiască să repet tot timpul EU SUNT o clientă 5 stele, cu excepția cazului în care eram întrebată.

---

**Ego-ul se mândrește cu tot ce este material. Inima  
ște să-și recunoască puterea divină și este pur și  
simplu recunoscătoare**

---

### **Mândria ego-ului**

Poate te întrebi dacă asta înseamnă că nu trebuie niciodată să fim mândri de reușitele și realizările noastre. Nu asta vreau să vă spun. Bineînțeles că este bine să fii mândru de tine, pentru că asta ajută să ai mai multă stimă de sine. Dar nu e nevoie să ne lăudăm în gura mare, pentru a obține recunoaștere sau complimente din partea celor din jur.

Când suntem foarte mândri pentru că am depășit un obstacol sau am reușit să ne realizăm un obiectiv și ne bucurăm că am putut să ne găsim resursele interioare și descoperim astfel imensa noastră putere, înseamnă

că am acționat după inima noastră. Nici nu avem nevoie să vorbim cu ceilalți despre asta. Ei își vor da seama singuri și probabil ne vor felicita. Tot ce avem de făcut în acest caz este să spunem un simplu mulțumesc. Dacă uneori simți nevoia să împărtășești cu cineva o victorie sau o reușită, asigură mai întâi că nu o faci pentru a culege lauri și a te da mare.

La *Ascultă-ți Corpul*, formatoarele noastre și eu însumi auzim deseori participanți care ne spun, *Mulțumesc din inimă, mi-ați salvat viața*. Pot să vă asigur că această avalanșă de gratitudine ne oferă ocazia să practicăm modestia, spunând la rândul nostru *mulțumesc* conștienți de faptul că dacă o persoană și-a schimbat viața datorită învățămintelor noastre, este doar pentru că a avut curajul de a pune în practică ceea ce a învățat. Noi nu am fost decât instrumentul de care avea nevoie.

Însă dacă în urma unei astfel de mărturii ne apucăm să spunem în stânga și-n dreapta că am salvat viața unuia sau altuia, este un mod de ne acorda siguri importanță. Orice activitate legată de ajutorarea cuiva presupune multă modestie. Din păcate mulți dintre cei care ajută cad în capcană și încep să creadă că ei sunt cei care vindecă.

### **Ce să facem cu ego-ul celorlalți**

În unele situații s-ar putea să simți în tine o oarecare respingere. Să luăm de exemplu un soț care își pierde răbdarea cu soția sa și spune: *Nu e vina MEA, e din cauza soției MELE care are un ego uriaș și MĂ face să*

*reacționez. Crede că are întotdeauna dreptate. Dacă ar fi mai amabilă, capabilă să-mi mai dea și mie dreptate câteodată, AȘ fi diferit.*

Este adevărat că e greu câteodată să nu reacționezi. Se poate mai întâmplă și să ne pierdem controlul și să regretăm apoi cele spuse. Deci: ce-i de făcut în fața unei persoane care crede că are întotdeauna dreptate?

Răspunsul meu este că putem să ne purtăm ca în cazul când îți descoperi propriul ego. Singura metodă de obține un rezultat este să acceptăm comportamentul orgolios al acelei persoane. În realitate, persoana respectivă se teme și se simte rănită. Indiferent de rana activată, comportamentul orgolios ascunde frica de a nu fi iubit. Cum această persoană nu se iubește suficient pe sine, ea caută iubirea ta și a celor din jur. Simplu fapt de a-ți recunoaște teama și de a o accepta te va ajuta să te simți mai bine. S-ar putea să fie suficient pentru ca să nu reacționezi și să asculți liniștit, fără să comentezi. Reamintește-ți totuși că ego-ul tău va încerca să aibă ultimul cuvânt, să aibă dreptate. E un bun exercițiu, dificil la început dar care cu timpul devine ușor. Putem reuși să-i spunem cu calm acelei persoane: *Putem să ne dăm dreptul de a nu fi de acord și să fim amândoi convinși că avem dreptate?*

Această metodă dă rezultate foarte bune și îți dă ocazia să vezi că celălalt n-are intenția să te rănească sau să-ți spună că nu te iubește. El vrea doar să aibă dreptate pentru a-și satisface ego-ul, crezând că e singurul mod de a fi important. În ultimul capitol voi reveni cu alte metode care pot fi utilizate.

## Lasă-i să profite de tine

Putem avea senzația că cineva profită de noi în mai multe domenii. De exemplu mulți dintre noi acceptăm cu greu ca cineva să ne fure ideile. Cu siguranță că ți s-a întâmplat și ție. Aud deseori despre întâmplări ca aceasta: *Cumnata mea a făcut o prăjitură și ne-a spus că e foarte bucuroasă că a descoperit o nouă rețetă. Când i-am spus că e rețeta mea a negat.*

În ceea ce mă privește, îmi amintesc de prima dată când am trăit o mare nedreptate, pe vremea când lucram în vânzări. Cum toată viața mi-a plăcut să încerc lucruri noi, o făceam și în domeniul profesional.

Cum aveam o nouă idee de prezentare pentru un produs, fiind foarte mândră de idea mea, mai ales că dădea și rezultate, mă duceam să i-o prezint șefei mele. Săptămâna următoare, la ședință, afirma că are o idee nouă și îi sfătuia pe toți să o folosească. Ascultam și mă gândeam: *Cu siguranță că o să-MI mulțumească și o să spună tuturor că a fost ideea MEA.* Dar nu o făcea nici o dată.

Îți dai seama cât de furioasă mă simțeam. Când mi-am adunat curajul necesar să stau de vorbă cu ea și să o întreb de ce nu recunoaște că eu i-am dat acea idee, a negat vehement că m-ar fi auzit vreodată vorbind despre subiectul respectiv. Aveam toate motivele din lume să o tratez de profitoare, mincinoasă, trădătoare etc.

Situația asta s-a mai întâmplat de câteva ori și de fiecare dată mă enervam pe ea, dar mai ales pe mine

că puteam fi atât de naivă încât să repet aceeași greșeală. Era peste puterile mele, eram atât de entuziasmată că descopeream noi metode să-mi îmbunătățesc munca încât o făceam spontan, fără să-mi amintesc că-mi promisesem să nu o mai fac.

Obiectivul meu nu era să-i împiedic pe alții să-mi folosească ideile, ci doar să-mi fie recunoscut meritul. Nu știam că de fapt era ego-ul meu care voia să fie recunoscut. Dacă aș fi avut atunci mai multă iubire pentru mine, aș fi putut să fiu mândră, fără să vreau neapărat să fiu recunoscută public pentru asta. Am continuat să-mi împărtășesc ideile, învățând cu timpul că bucuria de a descoperi ceva nou poate să fie suficientă.

Așa este cu învățăturile de la *Ascultă-ți Corpul*. Mii de oameni le folosesc, iar eu sunt bucuroasă când mă gândesc că îi poate ajuta. Că aceștia știu sau nu că astea vin de la mine nu mai contează. În cazul acesta nu simt că mi se fură ideile.

Știu, de asemenea, că mi se întâmplă destul de des să-mi amintesc de ceva ce am citit cândva, nu mai știu unde și să folosesc acel ceva în lucrările mele. Îmi spun atunci, că s-ar putea să existe undeva o persoană care s-ar putea să creadă că mi-am însușit ideea sa fără să-i cer voie, dar știu, de asemenea, că intenția mea este doar să ajut la transmitere acelei idei. Pot, de asemenea, să recunosc că și alții pot avea aceleași intenții

E important să-ți amintești că nu ceilalți profită de noi, ci că noi îi lăsăm pe alții să profite de noi, doar noi îi



lăsăm să o facă. Când îi acuzi pe alți, este ego-ul tău care o face.

### Personalizează-ți ego-ul

Ca să te mai ajut puțin să-ți reduci ego-ul și să comunici cu el mai ușor, te sfătuiesc ca atunci când îți dai seama că el acționează, în loc să-ți lase inima să simtă, să-l personalizezi, să-i dai un nume. De când am început să aplic această tehnică, m-am convins că este atât de eficace încât am decis să v-o împărtășesc.

Pe ego-ul meu îl cheamă *Mouchette* (*musculiță*). De ce? Acum câțiva ani eram în California, pentru un seminar. Într-o zi am avut o după amiază liberă și mă plimbam pe afară. Mi-am luat un caiet și un creion, ca să-mi notez ideile despre proiectele la care vroiam să meditez. La un moment dat mi-am dat seama că o muscă mă tot bâzâia. Am încercat să o alung cu caietul, cu mâinile, chiar strigând la ea, dar se părea că nimic nu putea să o oprească. Nu mai puteam să profit de vremea frumoasă și de natura care mă înconjura. Până la urmă, după ce m-am tot chinuit să o alung, m-am gândit că poate acea muscă avea o semnificație.

De cum mi-am pus întrebarea, răspunsul care mi-a venit a fost că vroia să-mi atragă atenția asupra gândurilor nocive pe care le nutream în timp ce mă plimbam. Mă îngrijoram de toate consecințele posibile ale acțiunilor mele. Eram și puțin nervoasă gândindu-mă la unele evenimente în care fusesem implicată recent. Din momentul în care i-am mulțumit Dumnezeuului meu interior pentru că S-a folosit de acea

muscă pentru a-mi atrage atenția că acele gânduri nu veneau de la inima mea, acea muscă a dispărut imediat. Atunci am hotărât să-l botez pe ego-ul meu **Mouchette**. Când ego-ul meu preia conducerea, cu șoaptele lui, am senzația că face bâzzzz în capul meu.

Până la sfârșitul acestei cărți, voi folosi acest nume când voi vorbi despre experiențele mele personale și voi utiliza numele *Canta* pentru exemple de ordin general. Te rog să înlocuiești aceste nume cu un nume la alegerea ta, care să te ajute să dialoghezi cu ego-ul tău personal. Te v-a ajuta să te obișnuiești să vorbești cu el.

Revenind la exemplul meu de pe vapor, când mi-am dat seama că Mouchette a luat conducerea și că voia să i se dea atenție, i-am spus: *Mouchette, văd că-ți place să fii recunoscută astfel. Știu că încerci să mă ajuți astfel și îți mulțumesc. Acum poți să te duci să te culci.*

### Dialogul cu Ego

De ce să-i vorbești? Pentru că adoră să fie recunoscut! Da, dar nu există riscul ca recunoscându-l mai mult el să devină mai puternic, ai putea să întrebi tu. Vei observa chiar contrar, atunci când te exprimi cu acceptare.

---

**Vorbindu-i ego-ului tău recunoscându-i bunele intenții de a vrea să te ajute, el va fi fericit, fără să știe că acceptarea ta îl slăbește**

---

De fapt, pentru ego este imposibil să știe ce înseamnă acceptarea. El nu poate pricepe decât ceea ce este de ordin mintal, iar acceptarea necondiționată – a unui fapt ori a unei persoane – vine din inimă. Este o noțiune spirituală, nu mentală.

Voi repeta aici definiția acceptării, așa cum o fac în fiecare carte, conferință sau atelier. Chiar dacă ai mai auzit-o sau ai mai citit-o, e foarte probabil ca ego-ul tău să facă tot ce-i stă în putință ca să o uiți, ceea ce e absolut normal și uman.

Cu cât ego-ul va avea mai puțină importanță în viața ta, cu atât îți vei da seama mai mult de cât de important este să accepți totul.

---

**A accepta înseamnă a spune DA, înseamnă a recunoaște, a observa ceea ce se întâmplă fără să judeci în termeni de bine sau rău. Înseamnă să observi pur și simplu, chiar dacă nu înțelegi sau nu ești de acord, din cauza credințelor sau a ceea ce ai învățat în trecut**

---

Citind rândurile aste s-ar putea să-ți fi trecut prin cap gânduri ca:

- Atunci când (EU) nu sunt de acord, de ce ar trebui să accept?
- Chiar așa, (EU) nu pot să accept chiar orice, în viață sunt și lucruri inacceptabile.
- Dacă mă comport astfel, se va profita de Mine, (EU) voi părea slab, laș.

Dacă este cazul tău, începe imediat să exersezi dialogul cu ego-ul tău. Știu Canta, că nu ești de acord cu această definiție a cuvântului ACCEPTARE, pe care tocmai am citit-o. Știu că vrei să mă ajuți, dar te rog să mă lași să citesc deocamdată și să nu-ți faci griji. Înainte să accept așa cum mi se sugerează, voi lua în calcul consecințele și voi vedea dacă pot să mi le asum sau nu. Îți MULȚUMESC că mă lași în pace și te asigur că mă voi descurca fără ajutorul tău.

De fiecare dată când îi vorbești, este important să-i arăți că ești conștient de bunele lui intenții și să-i mulțumești că vrea să te ajute. Trebuie să SIMȚI chiar frica lui că n-ai putea supraviețui fără ajutorul său. Îi este în permanență frică că-ți vei retrăi una dintre răni și că nu vei putea face față suferinței. De asta trebuie să-l asiguri în permanență de consecințele deciziilor tale.

Din momentul în care accepți și-ți urmezi inima, asta are ca efect iluminarea măștii pe care o porți în acel moment, de la lumina degajată de inima ta.

**Amintește-ți că nu vrei să-ți elimini rănille, vrei să le  
LUMINEZI, să le vindeci prin acceptare**

Ceea ce e fantastic cu acceptarea e că faptul de a acționa cu inima înseamnă să-ți recapeți puterea. Nu-i mai furnizezi energie ego-ului tău, ceea ce-l slăbește. Cu toate astea, bucurându-se că îl accepți, nici nu-și dă seama ce se întâmplă.

Amintește-ți că pe măsură ce ego-ul se diminuează, tu devii din ce în ce mai mult tu însuți. Doar așa poți să te vindeci, atât fizic cât și psihic de toate relele.

### **Limitează-te la credințele benefice și urmează-ți intuiția**

Ai remarcat cu siguranță că atunci când vorbesc despre ego, mă refer la credințe care nu sunt benefice, nu sunt inteligente. În același timp, credințele cărora nu le atașăm noțiunile de bine și rău sunt benefice. Amintește-ți că o credință este bună doar dacă reușești să o schimbi atunci când găsești una mai bună. De exemplu eu cred în teoria reîncarnării, în faptul că trăim mai multe vieți pe Pământ. Cu toate astea dacă o altă teorie m-ar ajuta mai mult să simt că doar justiția divină există, aș adera la ea imediat.

Devenind din ce în ce mai mult noi înșine, nemailăsându-ne ego-ul să ne conducă viețile și în

consecință suferind din ce în ce mai puțin de rănilile noastre, în loc doar să credem în ceva, vom ȘTI ceea ce este benefic pentru noi. *Cu cât credem mai puțin, cu atât știm mai mult.*

---

**A fi tu însuți, înseamnă să ȘTI ceea ce vrei simțind  
ceea ce ți-e benefic, chiar dacă ceilalți nu îți aprobă  
alegerile**

---

Cunoașterea provine din intuiția noastră, adică din ființa noastră atunci când suntem centrați. Exact invers, ego-ul blochează intuiția. Se poate întâmpla destul de des ca să nu poți face diferența între vocea intuiției și vocea lui Canta. Amândouă sunt foarte subtile. Cea mai bună metodă este să verifici cum te simți cu ceea ce auzi în tine.

Iată ce mi s-a întâmplat mie. Tocmai mă băgasem în pat când mi-a venit deodată inspirația, o idee pentru cartea aceasta. Eram pe punctul de a adormi și nu vroiam să mă ridic ca să o notez. Știam că venea din intuiție, pentru că nu simțeam nici o slăbiciune și nici o teamă. Eram sigură că nu o voi uita. Dintr-o dată mi-am dat seama că-mi tot repetam ideea în cap, o formulam și o reformulam de mai multe ori. Mi-am dat seama atunci că Mouchette reapăruse. I se făcuse frică că voi uita ideea și el voia să fiu perfectă. I-am spus: *Mulțumesc, Mouchette, că vrei să mă ajuți, dar acum am nevoie să dorm. Sunt sigură că o să-mi amintesc ideea mâine, că mi-ai repetat-o deja de patru ori. Dacă*

*totuși o voi uita, înseamnă că nu era o idee atât de importantă. N-o să mă supăr pe tine, așa că poți și tu să te duci la culcare. Cum am terminat, frumoasa mea musculiță a zburat și am putut să adorm.*

Iată un alt motiv ca să devii conștient de cât este de important să-ți dai seama când ego-ul ia voința în stăpânire. Vei avea atunci de posibilitatea să te re-centrezi, ceea ce nu doar că va pune balsam pe rănilor tale, ajutând la vindecarea lor, dar te va ajuta și să reintri în contact cu intuiția ta pentru a-ți dirija viața în funcție de nevoile sufletului tău, în funcție de planul tău de viață







## CAPITOLUL CINCI

### *Rănilor de respingere și de nedreptate*

Înainte să începi acest capitol îți reamintesc sfatul meu de a reciti "Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine", mai exact capitolele care tratează rănilor de respingere și nedreptate. Sunt acolo numeroase exemple și detalii pe care nu le voi mai repeta.

În această lucrare am grupat cele două răni în același capitol din cauza legăturii care există între ele. Amândouă sunt trezite de părintele de același sex sau de persoana care i-a ținut locul. Respingerea apare de la concepere, iar rana de nedreptate de pe la vârsta de patru ani.

Copilul care suferă de respingere de la naștere crede că dacă nu face nici un zgomot, nu ocupă prea mult loc și rămâne cât mai mult timp nevăzut, va fi mai iubit și nu va fi respins. După câțiva ani, se simte din ce în ce mai respins căci cei din jurul său uită că există. Poate atunci să se revolte, ceea ce va declanșa rana de nedreptate. Unele persoane suferă de rana de respingere toată viața. Pentru alți, rana de nedreptate va ocupa atâta loc încât aceștia se vor auto-convinge că nu suferă de respingere.

Persoana la care rana de respingere predomină atât în atitudine cât și în prezența fizică, suferă mai puțin de rana de nedreptate, care este mai puțin pronunțată și mai puțin activă. Cele două răni există la fiecare

persoană, chiar dacă una dintre ele este mai puțin evidentă. Recunoaștem ușor care dintre cele două răni este dominantă într-o anumită perioadă a vieții observând aspectul fizic dar și comportamentul unei persoane atunci când rana este activată. În decursul anilor este foarte probabil să remarcăm schimbări.

Să presupunem că un băiețel se simte respins de tatăl său, deoarece acesta își preferă fiica. Când rana de respingere se activează, nu spune nimic și se preface că nu este afectat. Poate, de asemenea, să se refugieze în camera sa, în jocuri electronice sau într-o altă activitate.

Chiar dacă e supărat pe tatăl său, îi găsește scuze și crede că este vina lui dacă tatăl său nu-l recunoaște ca fiind o persoană. Caută atât de mult dragoste părintelui respectiv încât îi este imposibil să creadă că părintele nu-l iubește. Se autoconvinge de asta chiar dacă părintele e dur, distant ori violent, spunându-și că aceste comportamente sunt de fapt dovezi de iubire. Ceea ce numim *a fi în negare*

Câțiva, pe care tatăl lor îi bătea, mi-au spus: Tatăl meu avea dreptate să mă bată. Știam că el nu vroia să fac anumite lucruri și totuși le făceam. Mă bătea pentru că vroia să mă facă un om ca lumea. Îți amintesc că acest tip de scuze este specific rănii de respingere. Dacă situația ar fi declanșat rana de nedreptate, copilul s-ar fi revoltat și ar fi spus că tatăl este nedrept.

Când un băiat se revoltă împotriva tatălui (sau o fată împotriva mamei), făcând intenționat ceea ce părinți i-au spus să nu facă, atunci e sub influența rănii de

nedreptate. Asta se poate întâmpla din copilărie dar cel mai adesea se întâmplă la adolescență sau la maturitate. Planul de viață al sufletului unui copil se determină înainte de naștere ce răni vor trebui să fie trăite pentru a putea fi vindecate treptat, astfel încât sufletul său să evolueze, să învețe dragostea de sine.

Când rana de nedreptate se activează și poate fi observată în comportamentul cuiva, asta nu înseamnă că acea persoană nu are și rana de respingere.

---

### **Rana de nedreptate ne ajută să nu suferim de rana de respingere**

---

Așa se face că rana de respingere este **întotdeauna** prezentă în spatele răni de nedreptate. Iată o altă metodă folosită de ego pentru a ne face să negăm că suferim când suntem respinși. Îți amintești că în descrierea respingerii, am menționat că *fugitivul* (persoana care suferă de rana de respingere) s-a specializat în negarea adevărului. De ce? Pentru că este rana cea mai dureroasă.

---

### **Negarea este manifestarea ego-ului, la cel mai puternic nivel**

---

Să ne amintim că potrivit descrierii făcute în primul capitol, că *fugitivul* și *rigidul* sunt foarte perfecționiști. Motivațiile lor sunt totuși diferite.

Din fragedă copilărie ei au avut parte de atenția și dragostea părintelui de același sex doar atunci când se comportau așa cum aceștia le cereau. Din acest motiv sunt foarte exigenți cu ei însuși, până la a-și depăși limitele, căci li se pare că niciodată nu este suficient. *Fugitivul* vrea SĂ FIE perfect pentru a se simți acceptat și iubit, pe când *rigidul* vrea SĂ FACĂ perfect pentru a se simți iubit. În ambele cazuri, se tem de critici, dar când o persoană se simte respinsă, critica îi produce mai multă suferință pentru că se simte atins în dreptul său de A FI. *Fugitivul* este convins că orice critică la adresa a ceea ce „face” înseamnă de fapt „EȘTI NUL”. Iată de ce, o dată cu vârsta, sub influența acestei răni, se teme din ce în ce mai mult să nu se înșele.

Scriind aceste rânduri mă gândesc la toți animatorii noștri care lucrează pentru *Ascultă-ți Corpul*. Cei ce erau cel mai des copleșiți de rana lor de respingere în timp ce animau ateliere, trăiau mult mai multe emoții decât colegii lor afectați de rana de nedreptate. Suportau greu reproșurile părții lor de *fugitiv*.

Crezând că nu sunt la înălțime pentru a preda unor profesioniști, medici sau psihologi, se lăsau cu ușurință deranjați de aceștia. Le era, de asemenea, dificil să accepte criticile sau împotrivirile participanților. Prima lor reacție era să-și spună: *Sunt nul, nu sunt un animator bun, poate o să fiu dat afară*. Le era atât de frică încât atrăgeau automat mai multe critici decât

colegii lor care nu erau influențați de partea lor de fugitivi atunci când animau.

Cei care uitau un mic detaliu sau care dădeau prea multe detalii, rămânând astfel fără timp, își promiteau să fie mai buni data viitoare. Unii chiar se scuza în fața participanților, chiar dacă aceștia nu remarcaseră nimic. Pe urmă, partea lor rigidă îi critica pentru ceea ce făcuseră și mulți dintre ei mi-au mărturisit că le-a fost frică să nu fie certați chiar de mine, dacă aș afla.

Așa mi-am dat seama că aceste două răni, ne împiedică să acceptăm ușor ajutorul altora și mai ales ne împiedică să cerem ajutor. Rigidul refuză în general din două motive. Primul este pentru că nu vrea să se simtă îndatorat și că preferă mai de grabă să se lipsească decât să trebuiască, la rândul său, să facă ceva asemănător, când de exemplu cineva se oferă să-i plătească partea la un restaurant.

Al doilea, pentru că e atât de convins că altcineva n-ar putea face lucrurile suficient de bine și că va trebui să reia el lucrul respectiv de la zero. Își zice cam așa: Prefer să fac eu însumi, pentru că va fi făcut așa cum vreau eu și în plus ar lua prea mult timp să explic exact cum aș vrea eu să fie făcut.

Reacția fugitivului este de a refuza gândindu-se că nu vrea să deranjeze și că poate să se descurce singur. S-ar simți nul dacă ar accepta ajutor. Atunci când cineva insistă, iar el acceptă până la urmă, o face pentru că, după părerea lui, refuzând ajutorul, s-ar putea să deranjeze mai mult decât dacă acceptă. Nu vrea în nici un caz să deranjeze pe cineva și nu se

consideră suficient de important pentru a merita să fie ajutat.

Gândurile sale profunde – în general inconștiente – sunt: *Asta e, îmi oferă ajutorul pentru că-și închipuie că sunt nul, că nu pot să mă descurc singur.* Nu poate accepta ideea că cel care se oferă să-l ajute o face din generozitate sau pentru că îi face plăcere.

Dacă *fugitivul* acceptă ajutor într-un final se mai poate și ca rana lui de nedreptate să fi devenit predominantă. În acest caz își promite solemn să nu uite să se revanșeze corespunzător, fiind astfel just, corect.

În concluzie, rana de respingere se situează totdeauna în zona lui A FI. Se consideră pe sine că ESTE într-un anumit fel și se teme să fie judecat de alții. Rana de nedreptate în schimb atinge zona lui A FACE și A AVEA. Îi e teamă că are mai puțin sau mai mult decât alții, teamă de a nu face bine sau de a face prea bine. Frica de a fi judecat sau de a fi prins cu o greșeală este comună ambelor răni. Pentru a ne satisface rănila vrem ca totul să fie just și echitabil. Trebuie să FACEM ceea ce trebuie pentru A FI acceptabili.

---

**Ego-ul nu poate înțelege că există doar justiția divină  
și că legea cauzei și efectului este întotdeauna justă**

---

Îi este imposibil să sesizeze o lege divină pentru că nu poate percepe decât lucruri de natură mentală. N-are cum să știe că nu folosește la nimic să vrei să controlezi legea returnării. Această lege universală și spirituală este de o mare inteligență și este infailibilă. Recoltăm întotdeauna ceea ce semănăm fie că ne dăm seama de asta sau nu.

Atunci când nu ești influențat de nici o rană, vei avea o reacție naturală de genul: *Ce amabil din partea ta să-mi oferi ajutorul, accept cu plăcere*. Nu vei avea sentimentul de a datora ceva. În momentul în care refuzi un ajutor, verifică dacă refuzul corespunde nevoilor tale reale sau se bazează pe vreo temere a ta. Ego-ul nostru ne influențează prin niște metode atât de subtile încât trebuie să fim tot timpul în alertă, pentru a le conștientiza.

Amintește-ți că de fiecare dată când se activează o rană, nu mai ești tu cel care îți controlezi viața. E doar micul eu al ego-ului tău care trăiește o emoție. Când îi acuzi pe alții sau pe tine, nu mai ești centrat pe tine. Ți-ai lăsat ego-ul să te copleșească, să gândească și să acționeze în locul tău. Când ești centrat, pe inima ta, observi, simți fără nici o activitate mentală, fără a acuza, căci acuzarea este rezultatul unei emoții.

---

**Atunci când una dintre cele cinci răni ale sufletului îți provoacă suferință, înseamnă că nu ești în stare să-ți asculți inima și nici nevoile**

---

Reamintindu-ne faptul că ego-ul face tot ce-i stă în putință pentru a-și demonstra și a le spune altora că există, este evident faptul că rana de respingere este cea mai rea pentru el. Aceasta îi dă cel mai acut senzația de a fi nul și de a nu exista.

Am ajuns la concluzia că de fapt rana primordială a ego-ului este rana de respingere. Aceasta este cea care îl împinge întotdeauna să preia puterea. Rana este apoi însoțită și întărită de celelalte răni. Cu cât sunt mai multe răni activate în același timp, cu atât suferim mai mult și cu atât mai mult se crede ego-ul mai important pentru a ne proteja. De aceea adoptă atâtea comportamente defensive, fiind convins că n-am putea supraviețui suferințelor. Nu știe că încercând să ne ajute, cu cât în sistă mai mult cu atât suferința e mai mare.

Acesta este și motivul pentru care rana de respingere este la originea majorității bolilor, fizice sau psihice. Durerea asociată rănii de respingere îi împinge pe unii la ură, împotriva lor înșiși și a părintelui de același sex. Sunt foarte supărați pe acel părinte pentru că nu a fost un model care l-ar fi putut ajuta să existe, să trăiască în societate. Îți amintesc că e nevoie mai întâi să simți iubirea pentru a putea simți ură pentru cineva.

Ura are puterea de a declanșa o boală gravă, chiar mortală și poate, de asemenea, să-i împingă pe unii să se mutilizeze. Această emoție este generată de o incapacitate de a simți iubire adevărată. Putem să concluzionăm că durerea asociată rănii de respingere este cu atât mai puternică cu cât o persoană urăște



mai mult. Găsești mai multe detalii pe subiectul acesta în cartea mea precedentă, ***Cancerul, o carte care dă speranță***.

### **Alimentația și greutatea**

În privința alimentației, rana de respingere îi influențează pe oameni să nu se îngrășe. Ca regulă generală, cei care trăiesc multe emoții au tendința să mănânce mai mult. *Fugarul* face excepție, în general el se privează de mâncare atunci când resimte multă ură împotriva lui însuși și consideră că nu merită să fie hrănit. Pentru că simte cu dificultate foame, mănâncă în general puțin. Când face excese, va fi mai ales cu dulciuri, care îi produc aceleași efect ca și alcoolul, adică îl ajută să se refugieze într-o lume imaginară. Când *fugarul* își permite excese, îi este imposibil să se îngrășe. Cu dorința sa psihologică de a dispărea, nu-și poate permite să-și creeze un corp prea vizibil. Când mănâncă mult și dacă rana de nedreptate o însoțește pe cea de respingere el va vomita, pentru a respinge mâncarea și a nu se îngrășa.

Când rana de nedreptate este activă, rigizii se simt vinovați, pentru că ego-ul lor le spune fără întrerupere că pentru a fi iubiți trebuie să aibă un corp frumos. Rana de nedreptate este cea care decide curele de slăbire. Am văzut că ea ne împinge să ne controlăm cel mai mult, în toate domeniile. Când cele două răni sunt active în același moment, s-ar putea ca persoana respectivă să sufere de anorexie și să vomite din mai multe cauze.

Când rana de nedreptate influențează modul de alimentație al cuiva, acesta se va îngrășa, mai ales din vinovăție. De fapt, când nu mai poate să se controleze, se simte vinovat că-și pierde controlul și se consideră vinovat că nu este capabil să o facă. În concordanță cu dorința lui de a avea un corp perfect și cu credința sa că surplusul de greutate va fi mai puțin vizibil, acesta se va repartiza uniform. Am explicat detaliat acest fenomen în cartea *mea Ascultă și mănâncă, stop controlului*.

### Activarea rănilor

Îți reamintesc că toate rănilor pot fi activate în trei moduri. Dacă te raportezi la triumghiul vieții pe care l-am explicat în primul capitol vezi că te respingi în aceeași măsură în care îi respingi pe ceilalți și te simți respins de către ei. Este la fel pentru toate rănilor. E posibil să simți o oarecare împotrivire citind aceste rânduri, pentru că cei mai mulți dintre noi suntem mai conștienți de modul în care trăim o anumită rană decât pe celelalte. Mi se întâmplă des la ateliere să aud comentarii de felul:

***EU MĂ RESPING:** Eu cred că mă resping mai mult decât îi resping pe ceilalți. Sunt atât de șters că e imposibil ca ceilalți să se simtă respinși de mine. În plus nu prea mă simt respins de alții. Dimpotrivă, am senzația că ei fac totul să-mi arate iubirea pe care mi-o poartă, iar mie îmi e greu să o accept.*

***CEILALȚI MĂ RESPING:** În cazul meu, întotdeauna am suferit mai multă respingere din partea celorlalți și*

*asta a început încă din copilărie, când mama nu se jena deloc să-mi arate că nu mă iubește. Eu n-am fost atât de rea ca ea. Dimpotrivă, eu am făcut totul pentru a le arăta celor din jur cât de mult îi iubesc. E adevărat că mă și resping câteodată, dar niciodată așa cum m-a respins mama sau alte câteva femei din viața mea.*

**ÎI RESPING PE CEILALȚI:** *Pentru mine este evident că îi resping pe ceilalți mai mult decât pe mine însumi. Și nici ceilalți nu se comportă așa cu mine. Aș spune că pe măsură ce ei încearcă să mă coopteze, eu devin mai antisocial. E mai puternic decât mine, mă gândesc mai mult la mine însumi și nu-mi pasă că asta i-ar putea răni pe alții. Am crezut întotdeauna că asta e iubirea de sine, dar văd că am dificultăți în relații. Par un egocentric.*

*Este normal să ai asemenea convingeri sub influența ego-ului. Cu cât devenim mai conștienți cu atât ne dăm seama cât de tare îți exersează puterea asupra noastră. Dacă te recunoști în vreunul dintre aceste exemple, e important să accepți că fiecare rană se trăiește întotdeauna în fiecare dintre cele trei cazuri la același nivel. Acceptând acest fapt, chiar dacă nu ești de acord, îți sporești șansele de a deveni conștient mai repede atunci când una dintre răni ți se activează.*

### **Exemple de răni de respingere și de nedreptate activate**

Să vedem acum câteva exemple de răni de respingere și de nedreptate, inclusiv atitudinea reactivă a persoanei care poartă o mască. Subliniez că aceste

două răni pot fi activate de oricine. Când rana de respingere este în cauză, te vei simți ca fiind nul, bun de nimic. Te încearcă o frică puternică. Când te acuzi cu furie, pe tine sau o altă persoană de același sex, înseamnă că rana de nedreptate ți-a fost atinsă. Vom explica mai departe cum se poate trăi diferit o situație, resimțind atingerea rănii fără să lăsam masca să se instaleze, ceea ce îți va oferi un balsam vindecător.

Țin să precizez că atunci când rana de nedreptate este activată, masca de *rigid* poate fi exprimată în două moduri diferite: fie prezentându-se conform, fie rebel. Ești conform atunci când corpul ți se contractă, privirea îți devine rece și îl fixează pe oponent. Nu spui nimic, dar este ușor de simțit nedreptatea pe care o trăiești și furia pe care ți-o stăpânești. Totul se întâmplă în interiorul tău. Putem considera această atitudine ca o tranziție între masca de *fugitiv* și cea de *rigid*.

Unii rămân *rigizi* conformi toată viața. *Rigizii* rebeli în schimb, se apără, strigă și își exprimă furia în mod deschis. Pot chiar să-și provoace părintele de același sex sau orice altă persoană care i-a trezit durerea trăită la origini cu acel părinte.

În exemplele care urmează, te rog să înlocuiești numele Canta cu numele pe care l-ai ales pentru a-ți personaliza ego-ul. Acesta se poate manifesta în două moduri. Ori îl auzi ca pe un discurs în interiorul tău sau se exprimă prin cuvintele pe care le folosești. Cu cât rana ne doare mai tare, cu atât riscăm mai mult să ne pierdem controlul.

De câte ori nu auzim: *Îmi pare rău, n-am vrut să spun asta, dar nu m-am putut abține*. Când ne lăsăm ego-ul să ne copleșească, acesta se poate folosi chiar și de corpul nostru pentru a se exprima, de exemplu prin violență fizică.

Să presupunem că te afli într-un grup și dintr-o dată cineva îți cere părerea. Nu te simți bine, nu ești pregătit, nu-ți place să fii în centrul atenției și mai ales crezi că ceea ce ai putea spune nu va fi probabil interesant pentru ceilalți, ba chiar s-ar putea să fie apreciat greșit. Răspunzi vag, încercând să deviezi atenția, ori te ridici ca să te duci la toaletă.

În realitate nu ai fi tu, ci ego-ul tău, care ți-ar fi dictat reacția cam așa: Nu spune nimic. Știi că ești nul și ceea ce ai putea spune e ori neinteresant ori greșit. Astfel vei evita să te simți ridicol. Dacă nu spui nimic, vei suferi mai puțin. Știi bine cât ai suferit când erai mic fiindcă ai fost ridiculizat și ignorat. Crezând ceea ce-ți spune ego-ul, ți-ai pus masca de fugitiv și ai utilizat un comportament reacțional.

Pe de altă parte, în aceeași situație, ai fi putut suferi de la rana de respingere rămânând centrat și observator, în loc să reacționezi cu masca de fugitiv.

Imediat ce-ai fi auzit șoaptele lui Canta care încerca să te facă să crezi că ești nul, activându-ți astfel rana, ai fi respirat profund o dată sau de două ori, ai fi băut puțină apă, dacă aveai la îndemână și ai fi vorbit cu el: Știu Canta că vrei să mă ajuți și e adevărat ca opinia mea s-ar putea să nu fie acceptată. Știu că vrei să mă aperi de suferință dictându-mi o asemenea conduită.

Dar, de asemenea, trebuie să știi că vreau cu adevărat să fiu capabil într-o zi să mă iubesc suficient încât să-mi ocup mai des locul care mi se cuvine.

Vreau și să trăiesc experiența de a mă simți bine chiar dacă alții nu sunt de acord cu mine sau atunci când greșesc. Și vreau în primul rând să știu că și dacă nu prea știu ce să răspund pe loc, nu sunt nul, ci doar indecis pentru moment.

Simt că intenția ta este bună vrând să mă ajuți în felul acesta, dar în realitate asta nu mă mai ajută. Mă simt mai puternic acum și simt că sunt capabil să-mi asum consecințele de a-mi ocupa locul. Îți mulțumesc că ai vrut să mă ajuți dar te rog acum să te duci să te odihnești și să observi când voi îndrăzni să-mi ocup locul.

Așa te recentrezi și devii observator la activarea rănii de respingere. Astfel durerea și fricile asociate rănii se vor estompa și vor dispărea. Nu mai cazi în capcana măștii și comportamentelor de fugă. Îți va fi atunci mult mai ușor să-ți ocupi locul, chiar atunci sau cu viitoarea ocazie.

Te-ai gândit că în genul acesta de situație, este foarte posibil ca unele persoane să se simtă respinse, crezând că nu sunt suficient de importante ca tu să catadicsești să vorbești cu ele. Ca reacție, acestea ar putea să nu-ți mai adreseze cuvântul și nici măcar să nu te mai privească. Te vei simți la rândul tău respins de către ele. Iată un bun exemplu de triumfi care se pune în funcție. Într-o asemenea situație tu te-ai respins, i-ai respins pe ceilalți și te-ai simțit respins de ei.

Canta va profita pentru a adăuga: Vezi că aveam dreptate să-ți spun să nu vorbești? Se poartă de parcă nici n-ai fi acolo, probabil își spun că ești prea nul ca să participi la conversație. Este deci mai bine să nu atragi atenția, astfel va fi mai ușor pentru tine. Ai putea chiar să-ți cauți o scuză și să pleci, n-ar fi nici o diferență pentru ei. Ține doar de tine să continui să-i asculți discursurile sau să dialoghezi cu el așa cum am arătat mai sus.

Să luăm acum un exemplu de nedreptate. Să presupunem că ești de sex feminin, că mama ta trăiește singură, este divorțată de mai mulți ani dar nu a acceptat asta nici o dată. Se comportă deseori ca o victimă, pentru a încerca să-ți atragă atenția fiind bolnavă sau inventând probleme. Se plânge de toate, de problemele ei fizice, de vreme, de vecină, de fostul soț care o înșela, de lipsa banilor, de copii care nu vin să o vadă suficient de des etc. Tu ești singura fiică, iar frații tăi au tot timpul scuze pentru a nu se duce să o vadă. Ți-e milă de ea și pentru a fi o fiică bună o suni deseori și consideri o datorie de a te duce să o vezi o dată pe săptămână. Când începe să se plângă nu mai suporti și încerci să o ajuți cu soluții de-a gata.

Din păcate nu te ascultă și devii nerăbdătoare. Ți se pare foarte nedrept că nu-ți apreciază eforturile. Chiar te răstești un pic la ea și până la urmă cauți un pretext ca să pleci cât mai repede. Vizitele aste au devenit o corvoadă și pleci de fiecare dată de la ea trăind emoții puternice. Când te porți astfel, Canta îți controlează comportamentul.

Dacă ai vrea să fii nedreaptă cu mama ta refuzând să o mai vizitezi Canta ți-ar spune: *Trebuie să te duci să-ți vezi mama. Până la urmă, ești singura ei fiică. Ești rea atunci când îți pierzi firea cu ea. Trebuie să-ți amintești că ție nu ți-ar plăcea să fii tratată astfel. Ești insensibilă dacă n-ai nici un pic de compasiune pentru suferința ei.*

Dacă vei considera că mama ta este nedreaptă cu tine, Canta ți-ar spune cam așa: *Cât e de nedreaptă! Nu vede că tu îți faci timp să te duci să o vezi și să o suni de atâtea ori? Și ea nici măcar nu te întreabă cum o duci, cum îți merge. Nu vorbește decât de ea. Pe bune, devine din ce în ce mai egoistă cu trecerea anilor. Nici măcar nu ascultă ce-i spui, te întrerupe tot timpul. Dacă măcar ți-ar mai asculta unele sfaturi, viața ei ar putea fi mult mai agreabilă.*

Îți dai seama cât de mult ar putea suferi mama ta de nedreptatea pe care i-ai face-o într-o astfel de situație? Ar suferi o nedreptate din partea ta la fel cum ai suferi și tu o nedreptate din partea ei la fel ca nedreptatea pe care o simți față de tine însuși crezând că trebuie să-ți faci mama fericită.

Cum rana de respingere este activată în același timp cu cea de nedreptate, în această situație, Canta ar putea să se manifeste - după o vizită sau după un telefon – așa: *Ești chiar nulă ca fiică, nu ești capabilă nici măcar să fii puțin drăguță. De ce nu poți să taci din gură și să o lași să se vaite? Știi că dacă vei înceta să o mai vezi și să te ocupi de ea, o vei regreta toată viața. Nu te va mai iubi și probabil nici n-o să vrea să te mai vadă*



*vreodată. Amintește-ți cât ai suferit când a fost supărată trei luni și nu mai vroia să-ți vorbească.*

Sunt sigură că și mama ta se simte respinsă de tine și de anumite comportamente ale tale, mai ales atunci când îți cauți scuze să pleci mai repede. La rândul tău, te simți respinsă de faptul că nici măcar nu se interesează de ce mai faci, fiind prea ocupată să se plângă de problemele ei.

Aceste exemple ne arată cât e de important să dialogăm cu Canta. Devenind conștient, îi vei recunoaște mai repede vorbele și-ți vei da seama când ai auzi vocea. Credeai că manifestările tale veneau de la tine din ființa ta, când de fapt nu era cazul.

Pentru a schimba ceva, va trebui deci să-i vorbești așa:, iar ai apărut Canta? Chiar nu vrei să mă lași în pace, nu-i așa? Știu că ai intenții bune vorbindu-mi astfel și încercând să mă faci să cred ceea ce crezi tu. Știu că ești convins că mă ajuți, dar chiar nu mă ajută cum crezi tu. Te anunț că vreau să fiu capabilă să-mi dau voie să fiu nerăbdătoare câteodată și să nu am chef tot timpul să-mi văd mama.

Știu că ți-e frică că am să sufăr, dar acum vreau să-mi iau viața în mâini, să învăț să-mi asum consecințele, dacă mama nu va mai dori să mă vadă, de exemplu. Nu mai pot să mă controlez de frică să nu-mi pierd controlul și de a mă simți rău pe urmă. Te sfătuiesc deci să te odihnești deocamdată și o să vezi că pot acum să-mi controlez singur viața și să-mi asum consecințele.

Treptat, datorită experienței de a trăi sub influența ego-ului și de a reuși apoi să ne recentrăm, devine din ce în ce mai ușor să ne urmăm inima. Învățăm să facem față situațiilor observându-le. După câteva clipe de reacție la durerea cauzată de rana atinsă, putem să respirăm adânc și să spunem: *Îmi dau seama că această situație sau această persoană mi-a atins rana de respingere sau/și pe cea de nedreptate. Îmi dau voie să fiu uman și să am răni de vindecat. Pentru moment mă simt respins și/sau nedreptățit. Într-o bună zi voi ajunge ca acest gen de situație să-mi facă din ce în ce mai puțin rău.*

Datorită acestei noi metode de a-ți gestiona rănile, observi ceea ce trăiești și realizezi că nu e nici bine nici rău. E pur și simplu omenesc. În loc să te judeci, să te critici și să-i judeci pe alții, îți permiți să mai ai răni, ca orice ființă omenească.



Înainte să treci la capitolul următor îți sugerez să-ți notezi timp de câteva zile toate dățile când rănile de respingere și de nedreptate îți sunt atinse și te fac să porți masca de fugar sau cea de rigid. Asta te va ajuta să devii conștient de ceea ce îți spune ego-ul tău. Notează-ți și ceea ce decizi să-i răspunzi.

Practicând în continuare îți vei dezvolta reflexul de a dialoga cu Canta. Acordă-ți mai ales timp să faci diferența între cum te simți înainte și după ce ai vorbit cu Canta și i-ai mulțumit. Vei putea astfel să simți cu adevărat bucuria de a te fi fost capabil să te centrezi.



**După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:**

[illegible]

## CAPITOLUL ȘASE

### *Rănilile de abandon și de trădare*

Ca și rănilile descrise mai sus, rănilile de trădare și de abandon sunt strâns legate. Amândouă au fost activate în copilărie de către părintele de sex opus sau de către persoana care a jucat acest rol. Rana de abandon se trezește între trei și cinci ani, iar cea de trădare între patru și șase ani. Îți sugerez, dacă n-ai făcut-o, să recitești cele două capitole care tratează aceste răni din cartea precedentă (**Cele Cinci Răni care ne împiedică să fim noi înșine**) înainte de a citi acest capitol.

În capitolul precedent am menționat că rana de respingere este cea mai dureroasă și cea mai devastatoare dintre cele cinci răni. Rana de abandon vine pe locul doi. De ce? Pentru că este trăită de manieră pasivă, în interior. Este caracterizată mai ales prin imensa tristețe trăită la cel mai profund nivel al ființei. De multe ori am auzit oameni spunând: *Mă simt atât de trist câteodată și n-am nici o idee din ce cauză. Mi se pare că am tot ce-mi trebuie pentru a fi fericit, o relație bună, o carieră, copii frumoși etc. De ce această tristețe mă copleșește brusc? O simt în tot corpul.*

Dacă recunoști starea asta printre stările tale înseamnă că rana de abandon este mai prezentă decât crezi. Este foarte probabil să nu vrei să o conștientizezi, ca să nu suferi și faci tot felul de lucruri ca să te convingi că totul e în regulă. Să ai o viață socială activă e un

exemplu. Dar câteodată, când tristețea nu mai poate fi refulată, apare din nou la suprafață. Când conștientizezi că revine cu regularitate, înseamnă că a venit timpul să înveți să-ți îngrijești această rană de abandon, acceptând-o și acționând pentru a o face să se diminueze treptat. N-ai nevoie să te resemnezi și să crezi că va trebui să trăiești așa toată viața.

Dificultatea majoră pentru cei ce suferă de abandon este că ego-ul lor îi face să creadă că nu primesc niciodată destulă afecțiune, destulă hrană afectivă. Nu contează mijloacele pe care le folosesc pentru a o primi, ei rămân convinși că pot și că trebuie să primească mai mult. Se iubesc atât de puțin, că nu încetează să caute dovezi de dragoste din partea celorlalți.

Asta explică cum o persoană influențată de rana de abandon în timp ce mănâncă poate consuma o mare cantitate de mâncare fără să-și dea seama că organismul ei nu mai are nevoie. În acest caz persoana respectivă nu va lua în greutate din cauza stării de nevoie psihologică și a atitudinii interioare care îi spune: *Îmi lipsește. Nu primesc suficiente dovezi de iubire.*

Am menționat că atunci când rana de abandon este atinsă, reacția este exprimată de o manieră pasivă. În cazul rănii de trădare reacția este mai expresivă, mai puternică. Să luăm exemplul unei fete care se simte abandonată de tatăl său, acesta fiind foarte ocupat cu munca lui sau pentru că acesta petrece mai mult timp cu băiețelul său sau cu soția. Se simte singură, vrea să-

și lingusească tatăl, să primească atenție din partea lui și pare că n-are niciodată destulă, cu toate că atunci când i-o acordă tatăl o alintă *scumpetea mea mică*.

Este mai mult în contact cu ceea ce-i lipsește decât cu ceea ce primește. Folosește adesea metode subtile pentru a-și satisface nevoia de afecțiune și de susținere. Dacă tatăl nu-i arată nici un fel de atenție sau de afecțiune, rana sa va fi și mai dureroasă.

Când se simte abandonată, va plânge în camera ei, simțindu-se neîubită. Chiar dacă găsește cum să atragă atenția altor persoane, resimte totuși o mare tristețe că nu tatăl ei (sau cel care joacă acest rol) este cel care-i satisface nevoia de atenție. Atunci când are probleme cu mama sa, dorește ca tatăl să-i țină partea ei. Dacă acesta n-o face, se va simți nu doar respinsă de mama sa, ci și abandonată de tatăl său.

Poate chiar să se folosească de boală ca să-și atingă scopul. Totuși, chiar și în aceste cazuri, s-ar putea ca tatăl său să-și găsească scuze ca să nu se ocupe de ea. El va spune, de exemplu că mamele se pricep mai bine să îngrijească un copil bolnav sau că el nu poate intra într-un spital pentru că i se face rău. Fetița poate atunci să-și creeze boli tot mai importante. Biata fetiță, nu știe că are nevoie să se ocupe de vindecarea rănii, care este singura cauză pentru care își atrage asemenea comportamente din partea tatălui său.

Ceea ce activează și mai mult această rană, este faptul că la copil se dezvoltă și un complex oedipian important. Această fetiță își va urca tatăl pe un pedestal care îi oferă toată atenția de care are nevoie

sau nu. Nu-și dă seama că lipsa propriei sale iubiri de sine o împinge de fapt să caute această iubire în exterior. Activarea rănii se produce când începe să-și exprime furia, în gând sau în cuvinte: *Cum poate un tată care spune că mă iubește să se comporte așa. De ce-mi spune că sunt scumpetea lui când nu-și face timp deloc pentru mine. Nu-și dă seama cât de mult îl iubesc? Aș fi atât de bucuroasă să-mi acorde mai multă atenție.*

Nu poate să înțeleagă de ce tatăl nu-i acordă atenția dorită, când ea face tot ce poate să fie drăguță, ca să fie iubită. Nu înțelege mai ales decalajul dintre ceea ce spune și face tatăl ei și ceea ce simte ea că primește de la el. Se simte trădată. Din momentul când așteptările ei nesatisfăcute o fac să simtă din ce în ce mai multă furie, începe să adopte un comportament mai reactiv.

Dacă fetița nu primește nici un semn de atenție sau de afecțiune, sunt șanse ca revolta să iasă la suprafață mult mai repede. Nu va înțelege deloc de ce un tată care spune că o iubește nu i-o arată niciodată.

Controlantul are două metode de a-și exprima furia: Încercând să-l manipuleze pe celălalt într-un mod mai subtil sau mai vizibil, mai puternic, agresiv chiar. Unii folosesc cele două metode pe rând, iar alții preferă mai mult una dintre ele.

În exemplul de mai sus, fata poate manipula subtil mințindu-și tatăl, făcând promisiuni pe care știe că le va încălca, spunând tot ce tatăl vrea să audă, dar făcând de capul ei. Poate deveni agresivă, făcând crize, provocându-și tatăl, pentru a-l face să reacționeze,

fiind neascultătoare, arogantă, acuzându-l că este egoist și insensibil, evitându-l etc. Rana de trădare devine din ce în ce mai evidentă.

**Controlantul folosește manipularea subtilă sau manipularea agresivă pentru a-și atinge scopul**

Devenită adultă, această persoană va avea cu greu încredere în partenerul său. Acesta nu înțelege cum partenera sa poate fi câteodată atât de drăgăstoasă și atașantă, iar apoi să se schimbe brusc, până la a deveni groaznic de rea.

Rana de trădare incită la dezvoltarea unor metode de a prelua controlul asupra celuilalt prin utilizarea măștii de controlant. De ce? De frică să nu fie abandonați. Această teamă este în general inconștientă și din această cauză persoana controlantă se crede foarte independentă și n-ar putea recunoaște că suferă. Comportamentele sale de controlant îl ajută să nu simtă durerea răni de abandon.

**Nu știe că de fapt își dublează suferința. Nu-i este doar frică de a fi abandonat, a dezvoltat și frica de a fi trădat.**



Așa cum am menționat în primul capitol, masca de controlant se distinge la femei prin forța și volumul bazinului, iar la bărbați prin forța și volumul umerilor. De ce această diferență de manifestare corporală? Pentru că bazinul femeii reprezintă partea corpului care poartă și protejează copilul. La bărbați umerii și mușchi folosesc ca să protejeze.

Corpurile lor par că vor să transmită celor de sex opus: Poți să vezi că sunt o persoană puternică, că te pot proteja? Cu mine n-ai de ce să-ți faci griji, voi avea grijă de tine. Chiar dacă asta încearcă să demonstreze, forța lor nu este percepută ca mijloc de protecție, ci mai de grabă ca mijloc de control și lipsă de încredere.

În privința alimentației, persoanele influențate de rana de trădare vor pierde din greutate din cauza vinovăției. Aceasta se declanșează din frica și culpabilitatea de a avea grijă de celălalt sau prin dorința de a purta mai puțin de grijă celuiilalt, ceea ce ar reprezenta un semn de slăbiciune din partea sa. Vor resimți vinovăția de a nu-și asculta nevoile alimentare. Greutatea suplimentară se va depune pe burtă, pe șolduri și pe coapse la femei și în partea de sus a corpului la bărbați. Dacă bărbatul controlant vrea să se comporte maternal, atunci va depune și el greutatea în zona burții.

Am spus mai sus că începem prin a simți frica de a fi abandonat și că puțin câte puțin rana de trădare se manifestă. În același timp, cei care conform planului lor de viață au de rezolvat o rană de abandon mai

importantă, vor adopta mai ales comportamente specifice acestei răni.

Rana lor de trădare există, chiar dacă este mai puțin vizibilă este totuși foarte prezentă. O vor trăi de o manieră mai subtilă. S-ar putea, de exemplu ca aceștia să aibă dificultăți în a-și păstra o relație stabilă, timp mai îndelungat. Își vor acuza în permanență partenerul de toate relele, în timp ce, la rândul lor nu vor avea niciodată încredere în el.

Alții ar putea, de asemenea, să pretindă, în fața altora dar mai ales pentru ei însuși, că sunt mai fericiți singuri: *Cu o rată a divorțurilor de 50%, am hotărât că-mi ajunge. Nu mai vreau să mai am întâlniri. E prea complicat să ai o relație reușită în zilele noastre. Nu mai am nevoie de nimeni, sunt destul de puternic pentru a-mi îndeplini singur toate nevoile.*

De fiecare dată când acuzăm pe cineva de sex opus, o facem din cauza răni de trădare. Sub influența răni de abandon ne judecăm, ne deplângem soarta și trăim totul la nivel interior. Le găsim scuze celorlalți și găsim metode pentru a obține atenția pe care ne-o dorim. Ceea ce explică de ce atâția bărbați și femei îndură relații violente.

Am auzit femei spunând: *Admit că soțul meu mă bate, dar numai când bea prea mult și nu se poate controla. Suferă foarte mult și știu că mă iubește. De altfel, a doua zi după astfel de evenimente, este foarte drăguț cu mine și regretă enorm.*

În general bărbații care sunt bătuți refuză să recunoască, e dificil să avem statistici. Cei ce nu sunt conștienți de rana de abandon, nu pot pricepe cum poate cineva să îndure astfel de relații anii întregi. Nu trebuie să încercăm să înțelegem, nu folosește la nimic. Mai bine să ai compasiune pentru acești oameni și suferințele lor, asta te va ajuta să-ți vindeci propria rană de abandon, chiar dacă încă nu admiți că ai una.

A crede că *a plăcea* înseamnă *a iubi*, este un alt indiciu al acestor două răni. De aceea persoanele *controlante* și cele *dependente* au foarte multe așteptări. Dependentul are impresia că dacă partenerul îi face tot timpul pe plac, în detrimentul propriilor sale nevoi, asta este o dovadă de iubire. Crede chiar că a fi gelos și posesiv este o dovadă de iubire. Pentru a-și demonstra dragostea se va conforma și el dorințelor și exigențelor celuilalt, fără să se întrebe măcar care îi sunt propriile nevoi și se va aștepta la același lucru din partea partenerului său.

Controlantul are aceleași așteptări ascunse ca și dependentul. Cu toate astea, va fi manipulator într-un fel ascuns – plângându-se, de exemplu – sau agresiv. Va pretinde partenerului să-i facă pe plac, dacă nu, va face scene, va amenința, se va bosumfla, va negocia sau va seduce. Așteptările sale sunt imense și nu știe că forța reacțiilor sale este dată de frica de a fi abandonat.

I se pare normal ca cineva să se străduiască să-i facă pe plac, în timp ce el găsește întotdeauna motive să se gândească nai întâi la el însuși. Chiar dacă *controlantul*

demonstrează un temperament egoist, va fi primul care îl va acuza de egoism pe cel care ar îndrăzni să-i spună nu atunci când el cere ceva.

Controlantului îi este imposibil să-și recunoască vreodată vina, pentru că are nevoie să aibă tot timpul ultimul cuvânt. Scuzele sale sunt mai degrabă acuzații la adresa altora sau a unor situații exterioare. Poate, de asemenea, să mintă foarte ușor, pentru a nu fi nevoit să-și recunoască vina.

### **Controlul rigidului și al controlantului**

Măștile asociate rănilor de abandon și de trădare conțin mult control și mi se pune deseori întrebarea care este diferența dintre cele două, cum putem face distincția. Sunt motivațiile și fricile lor care sunt diferite.

Ca să ilustrăm această diferență, să luăm exemplul unui cuplu care a avut un accident. Domnul povestește incidentul familiei în prezența doamnei. *Conduceam cu viteză normală, când dintr-o dată apare o mașină din dreapta. Nevastă-mea, care era lângă mine nu m-a prevenit că șoferița nu părea să mă fi văzut. Atunci a intrat în noi. Of, femeile astea! Nu sunt făcute pentru a participa la traficul rutier. O va spune râzând, chiar dacă de fapt își acuză soția că nu l-a prevenit și pe șoferița respectivă că nu știe să conducă. Doamna se supără și reacționează: Bărbatul meu spune prostii. Femeia aia ieșea de pe o alee și cum aș fi putut eu să știu că nu ne-a văzut? Eu când conduc mă uit în toate părțile. Se apără, se justifică.*

Constatăm că această situație a trezit frici diferite pentru fiecare dintre ei. El se teme că va fi considerat un șofer prost, când el consideră că e un șofer mult mai bun decât alții. Influențat de masca de *controlant* nu-și poate recunoaște vina și trebuie să-i acuze pe alții. Pe când doamna se justifică explicând ce așteptări avea de la cea care conducea. Acționează sub influența măștii de *rigid*. Pe de o parte o judecă pe aceasta că nu s-a asigurat din toate părțile, iar pe de altă parte se judecă pe sine fiindcă nu și-a avertizat soțul la timp. Îți amintesc că din motive de vinovăție *rigidul* se justifică deseori. Nu-și dă seama că dacă ei nu s-ar simți vinovați, ceilalți nu le-ar reflecta vinovăția și nu i-ar acuza.

Se poate, de asemenea, ca ea să se simtă trădată de atitudinea soțului și să adopte la rândul ei masca și atitudinea de controlant, răspunzând ceva de genul: *Și tu, de ce îi acuzi pe alții? Nu poți admite că tu erai la volan și era deci treaba ta să te asiguri, să vezi ce se întâmplă în jur? Ești prea orgolios ca să-ți recunoști vina, ca de obicei! Am avea deci doi controlanți în acțiune, două ego-uri care se confruntă.*

Din păcate, toate aceste atitudini contribuie la alimentarea ego-ului și la sporirea suferinței rănilor.

### **Diferența dintre a controla și a-și afirma nevoia**

E foarte important să ne afirmăm nevoile, în loc să așteptăm ca ceilalți să le ghicească. Din păcate majoritatea oamenilor nu știu cum să o facă. *Dependentul* și *controlantul* sunt în general foarte

conștienți de nevoile lor și sunt convinși că le exprimă foarte clar, deși nu este cazul.

*Dependentul* își formulează cererile plângându-se și sperând că astfel celălalt va pricepe ce vrea în realitate. Dacă celălalt ar pricepe prin telepatie, asta i-ar demonstra cât de iubit este. *Controlantul* însă, își formulează cererile dând ordine. El se așteaptă ca celălalt să priceapă imediat și să-i îndeplinească ordinele pentru a-i dovedi dragostea.

Să luăm exemplul unui cuplu. Soțul se întoarce de la serviciu în fiecare seară la ore diferite. Doamna vrea să-și exprime dificultatea de a pregăti masa fără să știe la ce oră va veni și el.

Doamna *dependentă* (pe un ton plângăcios) *Nu mai suport să mâncăm tot timpul mâncarea prea rece sau prea fierbinte. Mi-ar plăcea să mă suni și să-mi spui la ce oră vii. Știi că te aștept cu nerăbdare pentru că prefer să mănânc cu tine, nu singură.* Putem observa că nu face decât să se plângă și să vorbească despre ea. Nu exprimă nici o cerință clară și precisă. Nu poate exista nici un angajament de o parte sau alta în aceste condiții.

Doamna *controlantă* (cu voce puternică) *De câte ori ți-am spus să mă suni când nu vii la ora obișnuită la masă? Acum ți-o spun pentru ultima dată. Te avertizez, data viitoare când mai întârzii va trebui să-ți gătești singur. Eu nu mai pot!* Așa cum putem vedea nu este o cerere adevărată, este un ordin. Nu poate deci exista o înțelegere între cei doi.

O adevărată cerere ar suna cam așa: *Observ că îți este greu să mă previi atunci când știi că ajungi mai târziu. Vreau să pot să pregătesc masa cu drag mai ales atunci când îți fac felul tău preferat, știind că vei ajunge la timp să mâncăm împreună. Cum crezi că te-ai simți dacă eu aș mânca singură, iar tu ar trebui să-ți reîncălzești mâncarea, iar apoi să strângi masa? Asta mi-ar permite să nu-mi mai fac griji dacă întârzii sau nu.* Doamna trebuie, de asemenea, să-și facă timp și să asculte care sunt nevoile soțului pentru această situație. După aceea vor putea ajunge la o înțelegere clară și precisă între ei.

### **A fi adevărat**

*Rigidul și dependentul* au dificultăți în a înțelege ce înseamnă A FI ADEVĂRAT. Conform definiției pe care o folosim în cadrul atelierelor *Ascultă-ți Corpul*, a fi adevărat înseamnă: a gândi, a simți, a spune și a face același lucru. Asta nu ne obligă să spunem tot ce gândim. Când suntem întrebați trebuie să spunem adevărul, în funcție de ceea ce gândim și de ceea ce simțim. Pentru a fi adevărați față de noi și față de alții, trebuie să acționăm conform cu ceea ce spunem și ceea ce simțim. E important să ne reamintim că atunci când suntem adevărați nu există nici emoții nici acuzații. Cităm pur și simplu faptele și acționăm în funcție de ceea ce suntem. Când îndrăznim să fim adevărați chiar dacă asta displace unei alte persoane, aceasta nu se va supăra pe noi. Dimpotrivă, ne va respecta pentru curajul de a fi autentici. Cu toate astea când suntem afectați de nedreptate sau de trădare,

avem o noțiune falsă de adevăr. Credem că a spune tot ce gândim fără ca cineva să ne întrebe înseamnă să fim adevărați. Îmi amintesc că așa făceam eu cu primul meu soț, când vroiam să pun lucrurile la punct. Organizam o discuție cu lumânări parfumate și, crezându-mă adevărată îi spuneam tot ceea ce trăiam. Tot ceea ce spuneam avea ca unic scop de a-l schimba, cu scopul ca eu să mă simt mai bine. Era deci partea mea de *controlant* care prelua conducerea, iar *Mouchette* lua cuvântul. Nu eram adevărată, doar îmi exprimam nemulțumirile.

Rigidul se comportă astfel cu o persoană de același sex. Se crede adevărat punând lucrurile la punct, dar de fapt o judecă ca fiind nedreaptă și vrea să o schimbe. A fi adevărat într-o situație de nemulțumire înseamnă să fim capabili să exprimăm ceea ce simțim și ceea ce gândim, verificând și cum se simte celălalt. Înseamnă să ne asumăm responsabilitatea fricilor și dorințelor noastre. Înseamnă a vrea să ne exprimăm mai ales cu scopul de găsi o soluție convenabilă pentru amândoi.

### **Exemple de răni de abandon și de trădare activate**

Exemplele care urmează ne vor ajuta să facem diferența între comportamentele influențate de ego, adică când o persoană îți pune o mască și comportamentele atunci când rămâne centrată, deci în inimă. Vom explica cum în aceeași situație se poate să simțim o rană fără să lăsăm masca să se activeze, ceea ce va contribui la vindecarea răni.



Explicând cum să-i vorbești ego-ului voi folosi în continuare numele de *Mouchette* și *Canta*, pe care te rog să le înlocuiești cu numele pe care l-ai ales pentru ego-ul tău.

Voi reveni la exemplu din capitolul trei, în legătură cu ceea ce pățesc cu fiul meu. Rana mea de trădare a fost activată de fiecare investiție într-un proiect al său pe care îl lăsa baltă înainte să reușească. Această rană este ușor de recunoscut pentru că resimțim o furie puternică, imposibil de ignorat și acuzăm persoana de sex opus.

De fiecare dată mi se părea prea dureros și îmi promiteam să nu-l mai ajut în felul acesta niciodată. Îmi spuneam: *Chiar dacă mă roagă în genunchi, nu mă voi mai lăsa. Prefer să fiu judecată oricum decât să mă pun din nou într-o situație care-mi provoacă atâta decepție, furie și durere.*

Trece ceva timp și iată-l din nou implicat într-un proiect care pare atât de entuziasmant și de promițător încât îmi spun: *De ce nu? Poate că s-a schimbat și de data asta va merge până la capăt, nu va mai abandona înainte de a intra pe linia de succes.*

Așa cum poți observa aveam multe așteptări în această situație. Am menționat mai devreme că m-am decis să-l ajut în proiectul lui actual și că de data asta intenția mea este alta. Am realizat de mult timp că fiul meu este prezent în viața mea pentru a mă ajuta să-mi vindec rana de trădare, dar nu reușeam. Voi ști că este realmente cazul în ziua în care nu voi mai avea așteptări de la el. Asta nu înseamnă că nu doresc ca

proiectul să-i reușească și să aibă succes, dar în același timp vreau să fiu capabilă să fiu bine și să nu mă înfurii dacă într-o bună zi va veni să-mi spună că iar o lasă baltă. Fiecare investiție pe care am făcut-o pentru el a fost propria MEA alegere. Nimeni nu m-a obligat. Este deci treaba mea să-mi asum decizia de a-mi ajuta fiul, de a-l susține într-unul din visele sale și asta nu înseamnă neapărat că el va reuși și-mi va îndeplini așteptările. Mi-a luat câțiva ani până să pot să-mi recunosc că sunt conștientă că aceste situații de trădare sunt atât de dureroase mai ales pentru că-mi ating rana de abandon. De fiecare dată când mi-a făcut promisiuni pe care le încălca mă simțeam nu doar trădată, ci și abandonată ca mamă.

Din cauza măștii și ego-ului meu, îmi spuneam: *Cred că dacă m-ar iubi măcar puțin, ar face un pic de efort pentru a-și respecta promisiunile. Știe cât de mult m-ar bucura asta. Cum poți să te porți astfel cu cineva pe care îl iubești?*

Recunoști ceea ce *Mouchette* îmi spunea, nu-i așa? *EU n-aș face niciodată așa. Mai ales mamei mele, care a făcut totul ca să mă ajute. Ce ingrat! E lipsit de inimă!*

A avea inimă, la rândul meu, este să recunosc că fiul meu este așa cum este. Trece de la un proiect la altul. Este un inventator care are tot timpul noi idei și așa a fost întotdeauna. Știu că oricine se poate schimba dacă vrea. În același timp însă, nimeni nu poate decide în locul altcuiva.

Fiul meu suferă de o rană de trădare la fel de importantă ca a mea și atât timp cât nu va accepta că

mă trădează, nimic nu se va schimba pentru el. El singur poate reuși. În ceea ce mă privește va trebui să mă ocup de propria mea rană și să admit faptul că în multe situații și el s-a simțit trădat de comportamentele mele.

A-și asculta inima înseamnă să-ți amintești triumghiul vieții, ceea ce ne aduce la propriile responsabilități. Fiind responsabilă, accept faptul că investind din nou, îmi asum riscul că dacă speranțele mele vor fi din nou înșelate, asta face parte din consecințele asumate ale deciziilor mele. Astfel nu voi avea emoții, nu mă voi înfuria. Nu-mi voi acuza fiul și nici nu mă voi acuza pe mine de a fi fost naivă să-l ajut din nou, cu toate că îmi propusesem să n-o mai fac. În trecut când mă acuzam, sufeream din cauza propriei trădări. Nu-mi respectasem promisiunea, exact ca fiul meu.

Iată deci ce-i răspund lui Mouchette când revine să mă facă să mă îndoiesc de mine sau de fiul meu. Înțeleg ce-mi spui, Mouchette. *Știu că încerci să mă ajuți ca să nu mai sufăr și că nu ești de acord cu faptul că-mi ajut din nou fiul, în ciuda faptului că am fost deseori decepționată. Îți mulțumesc de a dori să mă ajuți și îți recunosc bunele intenții. Eu însă vreau să fiu capabilă să-l ajut fără să am așteptări și mai ales să învăț să mă accept și să-l accept pe fiul meu chiar dacă lucrurile nu se petrec cum aș vrea eu.*

*Vreau să rămân în contact cu bunele mele intenții și nu cu rezultatele care decurg din ele. Și mai ales, nu-ți fă griji pentru mine, pentru că știu că sunt capabilă să-mi asum consecințele deciziei mele.*

Această experiență m-a ajutat să văd că rana de trădare ascunde o mare disperare. Din cauza asta încercăm să controlăm totul, crezând că acest control ne va aduce speranță. De acum știu că dacă controlez mai puțin am mai multă încredere în viață. Înainte mă hrăneam cu speranțe false.



Iată un alt exemplu de trădare între un tată și fiica sa, pe care o voi numi Lucie. După ce a făcut mari eforturi pentru a economisi banii necesari studiilor fiicei sale, află că aceasta este îndrăgostită de un african. Când îl invită acasă să-l prezinte părinților, tatăl e furios. Nu poate accepta faptul că fiica sa are o relație cu cineva care – după părerea sa – n-are nici un viitor în Franța. Cu toate încercările sale de a o convinge, Lucie continuă să se vadă pe ascuns cu iubitul ei.

Într-o zi Lucie anunță că vrea să se căsătorească și să se mute în Africa. Tatăl, negru de furie îi spune: *Dacă te măriți cu el, poți fi sigură că eu și mama ta nu vom veni la nuntă. Și în plus nu te voi mai considera fiica mea și nu o să mai vreau să te văd niciodată.*

Lucie s-a măritat și a plecat în Africa. Am întâlnit-o în cadrul unui atelier, în Reunion, la douăzeci și cinci de ani după ce plecase din Franța. Nu și-a mai revăzut părinții de atunci, iar cei trei copii ai săi nu-și cunoscuseră bunicii. Lucie suferea mult, dar vroia să-i țină piept tatălui său, care nici el nu ceda. Putem să recunoaștem ușor rănilor de trădare și măștile de *controlant* pe care și le-au pus. Pe când participa la atelierul despre răni, Lucie nu putea concepe că tatăl

său se simțea trădat. Cu toate astea, când o relație de dragoste se desface din cauza unei crize de furie, este o indicație clară a unei răni de trădare importante. Doar controlantul poate avea forța să de a rezista atâta timp, vrând să câștige cu orice preț și sperând că celălalt va face pasul de a-și cere scuze.

Când am întrebat-o pe Lucie: *Cum crezi că s-a simțit tatăl tău când fiica lui adorată, pentru care a făcut atâtea sacrificii ca să-i plătească studii foarte avansate în speranța unei cariere de succes, a decis să renunțe la ele pentru a-și urma soțul. Cum s-a simțit când fiica lui adorată, pe care o vedea măritată cu cineva cu o carieră asemănătoare, face exact contrariul, fără să-i pese. Poți să-ți imaginezi cât de trădat s-a simțit de tine, cât de neiubit. Controlantul se simte iubit doar când celălalt răspunde așteptărilor sale. Nu știe să facă diferența între „a plăcea” și „a iubi”.*

Lucie a început să plângă în hohote. A putut să simtă cu adevărat că tatăl său suferă de douăzeci și cinci de ani la fel de mult ca ea. Și-a amintit chiar că tatăl ei a fost întotdeauna rasist. Nu-și dăduse seama că pentru a-ți sfida tatăl și pentru a-i verifica nivelul de iubire s-a îndrăgostit de un bărbat de culoare. Iată ce ar trebui să-i spună Lucie lui *Canta* atunci când acesta încearcă să o convingă să nu facă ea primul pas spre împăcare deoarece tatăl ei este vinovat de situația creată: *Știi Canta, de douăzeci și cinci de ani te aud spunându-mi asta și am fost de acord cu tine până acum. Știu că intenția ta e bună, că tu crezi că dacă nu-mi voi revedea tatăl voi fi la adăpost de noi suferințe. Ai*

*dreptate, s-ar putea ca demersul meu de a-l revedea să nu-mi aducă ceea ce aștept.*

*Dar știu că nu mai pot continua așa, pentru că sufăr în alt fel. Am realizat că eu și tatăl meu avem amândoi rana de trădare și vreau să trăiesc experiența de a mă împăca cu el. Sunt gata să-mi asum toate consecințele, deci n-ai de ce să te îngrijorezi. Îți cer doar să mă observi și să mă lași să trăiesc această experiență. E rândul meu acum, tu ai făcut destule în toți acești ani și îți mulțumesc.*

Lucie mi-a vorbit și de rănilile de respingere și de nedreptate pe care le trăia cu mama ei. Își vorbeau la telefon pe ascuns, de câteva ori pe an. Lucie ar fi vrut ca mama sa să fie mai puternică și să se impună, spunându-i soțului cât de mult își dorește să-și vadă nepoții. A fost capabilă, pe parcursul conversației, să-și dea seama de durerea mamei sale căreia îi era prea frică să se confrunte cu soțul ei. A trebuit să recunoască că și ea se teme de furia tatălui său și că de aceea dorea ca mama ei să intervină. Cum aceasta se simțea incapabilă să o facă, Lucie s-a simțit respinsă de către ea și mi-a spus: *Nu înseamnă mare lucru dacă propria mea mamă nu e capabilă să-mi țină partea. EU n-aș face niciodată asta fiicei mele.* Astea sunt cuvintele ego-ului ei.

Iată ce trebuie să-i spună lui *Canta* când acesta încearcă să o convingă că e lipsită de valoare și vrea să o împiedice să se împăce, pentru a continua să-și acuze mama. Înțeleg ce-mi spui *Canta* și știu că vrei să mă protejezi. Sigur că mi-aș fi dorit ca mama să-mi țină

parte și să poată să-l înfrunte pe tata. Știu acum că nu poate, așa cum nici eu nu am putut timp de douăzeci și cinci de ani. Vreau să pot să accept această teamă la mine, ca pe urmă să o pot accepta și la ea. Știu că nu ești de acord cu ce-ți spun, dar te asigur că mă simt suficient de puternică pentru a face față părinților pe viitor. Știu că tu ai întotdeauna intenția să mă ajuti. Acum asta nu mă mai ajută, vreau să experimentez altceva. Îți mulțumesc pentru ajutor. Nu mai trebuie să te preocupe de situația asta. La sfârșitul atelierului Lucie era decisă să vorbească cu părinții ei, mai ales cu tatăl. Dorea să-i anunțe că va veni să-i vadă, pentru că nu mai putea suporta. Am revăzut-o pe Lucie câțiva ani mai târziu cu ocazia unei vizite de a ei în Franța. Era extrem de fericită că se împăcase cu părinții, care-și doriseră asta la fel de tare ca ea, dar au fost incapabili să facă primul pas. Lucie nu mai era supărată pe părinți, nici pe ea însăși, simțea multă compasiune și din cauza asta reîntâlnirea a fost foarte plăcută.

Ce păcat să suferi atât de mult un timp îndelungat! Așteptăm de multe ori să atingem limita suferinței pentru a lua atitudine și a ne urma inima. **Nu uita că Prima persoană care decide să acționeze și să facă primul pas spre împăcare este cea mai inteligentă. Inteligența înseamnă să conștientizezi că fericirea este mai importantă decât orice teamă.**



Următorul exemplu explică trădarea și abandonul într-o relație amoroasă. O femeie, pe care o voi numi Emilie, a avut mai multe relații amoroase și două

căsătorii. La fiecare separare ea întreabă același lucru: *De ce atrag eu bărbați care mă părăsesc când ei descoperă că am un caracter prea puternic pentru ei?*

Putem cu ușurință să recunoaștem ego-ul ei care vrea să o facă să creadă că nu este vina ei și că toți acești bărbați sunt prea slabi. Ea trăiește deci abandon după abandon din cauza măștii sale de controlant dar crede că s-a înșelat asupra bărbaților pe care i-a ales. Cel mai fericit este Canta, care se crede important și puternic și șoptește către Emillie: *Încă o dovadă că ești puternică. Acești bărbați, oare când se vor trezi ? Oare există bărbați care să se ridice la înălțimea ta ?*

Atât timp cât Emilie nu va vrea să admită cu responsabilitate că acele comportamente ale partenerilor săi nu sunt de fapt decât reflectări ale propriilor ei comportamente, ea nu va putea obține schimbări în relațiile sale de cuplu. Pentru a ajunge la asta, va trebui să schimbe direcția.

Un mod excelent de a descoperi că ea nu se acceptă pe sine este de a observa comportamentele bărbaților din viața ei, utilizând tehnica oglinzii explicată în ultimul capitol. După spusele ei, ea de fapt nu acceptă slăbiciunea bărbaților din viața sa. Când ea își va da dreptul să fie vulnerabilă, slabă, fără să se judece sau să se critice, va putea avea compasiune pentru un partener. Ea va trebui să învețe să accepte această stare mai întâi la ea însăși. Doar prin acceptare ne putem transforma și putem schimba o situație dificilă în una agreabilă.



Îți poți imagina că la fiecare relație care se termină printr-un abandon, Canta îi spune lui Emillie: *Vezi ? Încă o relație care a sfârșit în același mod. Asta pentru că nu m-ai ascultat. Nu ai învățat, după atâtea experiențe, că nu poți avea încredere în bărbați? Ei se cred superiori femeilor și cum ar putea trăi cu o femeie atât de puternică, cum ești tu? De ce nu decizi o dată pentru totdeauna că îți este mai bine singură și că nu ai nevoie de niciun bărbat în viața ta?*

Canta nu poate cunoaște adevăratele nevoi ale lui Emillie, care sunt să se iubească și să se accepte în cadrul unei relații de cuplu. Ego-ul nu știe planul de viață al lui Emillie. El știe doar ce este înregistrat în memoria sa.

**Ego-ul nu știe să trăiască în momentul prezent, el nu cunoaște decât trecutul. El repetă același film fără încetare.**

Iată ce trebuie să-i spună Emillie lui Canta când îi aude discursul: *Te înțeleg, Canta, că tu crezi că toți oamenii sunt la fel. Știu că tu încerci să mă convingi să nu mă mai angajez în noi relații pentru că vrei să mă protejezi de suferința de a fi abandonată. Este adevărat că pot suferi. Însă nu vreau să trăiesc singur(ă) toată viața. Vreau să trăiesc o altă experiență, aceea de a-mi schimba atitudinea interioară.*

*Pentru a face asta, trebuie să merg într-o altă direcție decât cea care crezi că este cea mai bună pentru mine. Am învățat că relațiile mele nu merg pentru că nu*

*acceptam să fiu vulnerabilă. Nu înțelesesem asta până acum și nu făceam altceva decât să arăt lumii întregi ce puternică sunt. Acum, îmi dau seama că pot fi și puternică dar uneori și vulnerabilă și că am dreptul să fiu în ambele moduri. Asta mă va ajuta să accept că la oameni nu întâlnești doar forța lor ci și slăbiciunile lor. Știu că nu ești de acord cu decizia mea, dar îți cer să mă lași să-mi trăiesc propria experiență, pentru care îmi asum toate consecințele. Nu mai este nevoie să mă protejezi pentru că nu mai sufăr. Îți mulțumesc pentru ce ai făcut pentru mine până acum. Știu că intenția ta a fost mereu bună și sinceră. Nu-ți rămâne acum de făcut decât să te odihnești și să mă observi.*



*Puțin câte puțin, cu fiecare experiență prin care am fost influențați de ego, iar apoi ne-am recentrat, devine din ce în ce mai ușor să ne urmăm inima. După câteva secunde de reacție la suferința cauzată de rana noastră, respirăm profund și spunem: Sunt conștient de această persoană ori de această situație care îmi atinge rana de abandon ori de trădare. Îmi permit să fiu o ființă umană care are încă răni de vindecat. Pentru moment, mă simt trădat sau abandonat. Într-o zi, acest tip de situație nu îmi va mai crea suferință.*

*Mulțumită modului tău de a-ți începe vindecarea rănilor, vei constata că ce trăiești nu e nici bine nici rău. Este pur și simplu omenește. În loc să te judeci sau să-i judeci pe alții, îți permiți să ai încă răni nevindecate total, ca toți oamenii. Îți va fi din ce în ce*

mai ușor să dialoghezi cu ego-ul tău și să-i împărtășești ce trăiești.



Înainte de a continua, îți sugerez să faci același lucru ca și la rănilor din capitolul precedent. Timp de câteva zile, notează fiecare situație în care porți măștile tale de dependent și de controlant când rănilor tale de abandon și de trădare sunt activate. Asta te va ajuta să devii mai conștient de ceea ce îți spune ego-ul tău. Continuând să practici, îți va fi din ce în ce mai ușor să dialoghezi cu el. În timp, vei simți diferența între modul în care te simți înainte și după ce vorbești cu ego-ul tău. Vei simți cu adevărat bucuria de a fi capabil să te recentrezi.



După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## CAPITOLUL ȘAPTE

### *Rana de umilire*

Înainte de a începe acest capitol, îți sugerez să recitești ceea ce am scris despre rana de umilire în cartea mea „Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine”. (Această carte este publicată în limba română la Editura Ascendent – [www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro) )

Rana de umilire este singura rană care nu este prezentă la toată lumea. Este posibil să te simți adesea umilit, dar îți reamintesc să nu acorzi o mare importanță cuvântului „umilit”. Este o mare diferență între a trăi pur și simplu sentimentul de umilire și durerea produsă de rana de umilire. De exemplu, te poți simți umilit și dacă a fost atinsă rana ta de respingere. Este important să-ți observi reacția ca să poți ști cu certitudine ce rană a fost activată.

În cazul în care corpul tău fizic nu prezintă nicio caracteristică a rănii de umilire, îți sugerez să-ți conștientizezi sentimentele în situațiile în care te-ai simțit umilit. Asta te va ajuta să verifici ce simți într-un mod mai profund.

Se întâmplă la fel în cazul fiecărei răni. Multe persoane spun că se simt respinse sau abandonate dar reacționează cu comportamente legate de rănile de nedreptate sau de trădare. Ele pot deveni mai conștiente de ce se întâmplă în interiorul lor pentru a-și da seama care este rana cea mai dureroasă într-o anumită situație. Apoi este mai ușor de acceptat că

respingerea sau abandonul se ascundeau în spatele respectivei suferințe.

**Doar acceptând în mod veritabil ceea ce ești, fiecare rană se va diminua puțin câte puțin.**

Dacă, de exemplu, te gândești să lucrezi pe rana de umilire în timp ce o altă rană te face să suferi foarte tare, va dura mai mult și va fi mai dificil să accepți cine ești. Acceptarea totală este singurul mod de vindecare a rănilor.

Pentru a rezuma descrierea pe care am făcut-o în primul capitol, rana de umilire afectează relația cu tine, nu cu alții. Am putut observa că atunci când o persoană trăiește o situație prin care este afectată de această rană, ea nu încearcă să-i umilească pe ceilalți. Dimpotrivă, ea încearcă să-i apere sau să-i scuze pe ceilalți.

Totuși, se întâmplă adesea ca ceilalți să se simtă umiliți prin comportamentul unei persoane masochiste. De exemplu, multe persoane mi-au spus că le era rușine de un părinte datorită greutății acestuia sau datorită unor comportamente legate de sexualitate. Am explicat în capitolul 1 triumhiul vieții care demonstrează că ne purtăm cu noi așa cum ne purtăm cu alții și că îi judecăm pe ceilalți când sunt așa cum suntem și noi.

Toate rănilile noastre sunt deja prezente la naștere. Importanța lor este determinată de evoluția sufletului nostru și de dominarea ego-ului. Cum însă nu ne amintim viețile anterioare, este dificil să cunoaștem nivelul de evoluție. Doar trăind diverse experiențe putem deveni conștienți de ceea ce ne rămâne de făcut în prezent.

Persoanele care suferă de rana de umilire, se cred observate de o putere superioară, se simt adesea vinovate, mai ales în plan fizic. Li se întâmplă astfel pentru că pentru a-și vindeca rana, ele trebuie să învețe să-și dea dreptul de a fi ființe umane, să-și utilizeze cele cinci simțuri și mai ales să se bucure de ele. Cum ego-ul este convins că asta nu este bine, că nu este spiritual, o astfel de persoană este pusă în fața unei dileme.

Principala caracteristică a fizicului masochistului este rotunjimea corpului. Persoane care suferă de o rană de umilire foarte profundă, au un corp cu rotunjimi pronunțate încă de la o vârstă timpurie. Ei cred despre ei că își permit să fie senzuali pentru că se îmbracă seducător, mănâncă bine, au o sexualitate activă. Dar în interiorul lor se simt vinovați mai ales față de Dumnezeu și că iubesc prea mult lucrurile materiale ale acestei lumi.

Asta explică de ce rana de umilire este trăită mai ales în relația cu propria persoană. De pildă, dacă cineva face o remarcă malițioasă la adresa unui masochist referitor la modul lui de a mânca, de a se îmbrăca sau referitor la greutate, masochistul va roși, va râde de el

însuși și adesea chiar va fi de acord cu remarcă pe care a primit-o. Judecățile pe care le face la adresa sa sunt motivate prin rușine.

Dacă îi va riposta persoanei care a făcut o remarcă nepotrivită, asta se întâmplă pentru că o altă rană a fost activată în același timp. Dacă s-a activat rana de nedreptate, persoana va spune că nu este corect și că ea nu ar face niciodată o asemenea remarcă. Dacă rana de trădare este activată, persoana ar putea spune: *ce, tu te crezi perfect(ă)?* subliniind imperfecțiunile celuilalt. Rana de abandon o va determina pe persoană să plângă, iar dacă rana de respingere a fost atinsă, persoana se va preface că nu a fost afectată sau că nu s-a întâmplat nimic.

### **A fi o persoană spirituală**

Ce este cel mai important pentru o persoană cu rana de umilire este relația cu Dumnezeu. Persoanele cu rană de umilire sunt profund spirituale și vor să fie demne în fața lui Dumnezeu. Ele au impresia că Dumnezeu le observă în permanență, se simt supravegheate indiferent ce fac sau spun. Au impresia că nu sunt suficient de spirituale. Precizez că pentru aceste persoane, relația cu Dumnezeu nu are neapărat de-a face cu religia. Teama de o autoritate divină vine din situațiile de viață nerezolvate în viețile anterioare.

Dacă te recunoști în aceste descrieri, îți sugerez să-ți modifice definiția pe care o dai pentru persoana spirituală. A vrea să fii mereu demn, generos și serviabil duce la dezvoltarea ego-ului. În loc să continui



astfel, îți sugerez să devii conștient că a fi mereu în serviciul altora nu este neapărat calea pentru a deveni demn în fața lui Dumnezeu. Pentru că Dumnezeu nu vrea decât să fii fericit, iar partea ta masochistă te face să uiți de nevoile tale sau să le ignori, atunci când te ocupi în principal de nevoile altora.

O astfel de persoană este obișnuită cu laudele celorlalți pe care-i ajută.

**O persoană masochistă primește multe laude de la anturaj. Ea crede că prin aceste laude aude vocea lui Dumnezeu care o binecuvântează.**

A fi demn de Dumnezeu este o creație a ego-ului. Amintește-ți că este vorba de o energie creatoare și nu de un personaj care te observă permanent și definește ce e bine și rău. Noțiunile de bine și de rău sunt inventate de om și nu sunt divine. În realitate, nu există decât experiența prin care trecem.

Dumnezeul tău interior vrea să-ți recunoști imensa ta capacitate de a crea ce este inteligent pentru tine și să recunoști toate exprimările lui Dumnezeu pretutindeni. A crede că tu știi ce este mai bine pentru alții îți alimentează ego-ul. Nimeni nu este născut pentru a aranja viețile altora. Dacă poți și vrei să ajuți o persoană, fă acest lucru doar dacă persoana ți-a cerut ajutorul. Atunci când ajuți pe cineva, este nevoie să nu

uiți de propriile nevoi și să conștientizezi ce anume înveți din respectiva experiență.

### **Frica de a fi liber**

Întrucât frica de a fi liber este cea mai mare la masochist, el se pune la dispoziția semenilor pentru a-i ajuta, astfel încât să fie mereu ocupat. Pe de o parte, dacă nu face asta el va resimți culpabilitate, iar pe de altă parte se asigură că-i va lipsi libertatea.

Atitudinea de a se crede indispensabil altora este nefastă în sensul că ea încurajează ego-ul să se dezvolte și să se creadă foarte important. Persoana care suferă de rana de umilire pare a fi în general discretă însă ascunde foarte bine latura sa orgolioasă și sentimentele sale de superioritate față de ceilalți. Ea dă adesea impresia că-i infantilizează pe ceilalți, dorind să facă totul pentru ei sau în locul lor.

Fiind adesea foarte ocupat să rezolve problemele anturajului, el ajunge frecvent să nu mai aibă timp nici să gătească pentru el însuși. Dar se asigură că are ceva de ronțăit sau mănâncă orice când are câteva secunde libere. Simțindu-se mereu vinovat pentru că ajunge în situația asta, continuă să se îngrașe.

Adesea masochistul nu consideră că se hrănește în exces dacă mănâncă diverse lucruri de mai multe ori pe zi în loc să ia o masă completă. El își spune sieși sau altora: *Nu înțeleg de ce mă îngraș pentru că nu am impresia că mănânc mai mult decât alții.* Totuși, el știe

în sinea sa că își ascultă prea puțin propriile nevoi, atât de ordin fizic cât și psihologic.

Din modul în care oamenii îl privesc, își poate da seama ce cred aceștia despre corpul lui. El se simte umilit și se judecă, iar ceilalți nu fac altceva decât să-i confirme ceea ce el crede despre sine.

Dacă aceste situații îți par cunoscute, observă de câte ori îți vorbește ego-ul. Ia-ți timp și răspunde-i așa cum ți-am explicat în această carte.

Când culpabilitatea ta se manifestă ca urmare a unui exces legat de unul din simțuri, fie că e vorba de hrană sau sex, spune-i ego-ului tău așa: *. Știu, Canta, că am abuzat de simțurile mele. Tu ai dreptate, dar îți amintesc că este așa pentru că ai vrut prea mult să mă controlez. Sunt o persoană senzuală și scopul meu în viață este să învăț să îmi gestionez simțurile îndeplinindu-mi în același timp nevoile.*

*Vor fi și situații în care voi fi debordant, dar îți cer să mă lași să învăț singur cum să mă opresc. Știu că pot exista consecințe dezagreabile dar mă simt capabil să mi le asum. Îți mulțumesc pentru ajutorul pe care ai vrut să mi-l dai. Acum, vreau să mă ajut singur.*

### **Lentoarea masochistului**

Se întâmplă frecvent ca oamenii care suferă de rana de umilire să se judece că sunt prea lenți.

Unii din ei mi-au dezvăluit că lentoarea este un mod, adesea inconștient, prin care ei își dau mai mult timp

de a se bucura de simțurile lor. Ei trebuie să-și dea dreptul de a utiliza acest mod până când își vor da seama că uneori este foarte bine să-ți iei mai mult timp și că alteori nu este necesar să faci asta. Amintește-ți că timpul îți aparține și că tu singur poți decide cum îl folosești.

### **Exemplu de rană de umilință activată**

Iată un exemplu de comportament influențat de ego, deci când persoana își pune masca, urmat de un comportament al aceleiași persoane atunci când ea este centrată și își urmează inima. Va fi explicat cum într-o aceeași situație este posibil să simți o rană fără să lași masca să preia controlul, aceasta aducând vindecare.

Să ne imaginăm povestea Monicăi, căsătorită de mulți ani cu Alain, un bărbat șarmant. Ei au numeroși prieteni și multe activități sociale. În timpul seratelor între prieteni, Alain se ocupă mereu de femeile prezente și nu se jenează să flirteze cu ele în fața soției lui. El crede că această atitudine este acceptabilă și de aceea nu își ascunde în fața soției latura sa de seducător. Ea face să pară că nu o deranjează spunând ceva de genul: *Prefer să acționeze astfel în fața mea decât pe ascuns. Cel puțin, știu la ce să mă aștept!*

Totuși, după una din aceste seri, ea mi-a povestit că i-ar fi plăcut ca soțul ei să danseze cu ea măcar un dans. Când ea i-a spus asta, el i-a răspuns.: *Nu vreau să dansez cu tine pentru că ești prea grasă. Dacă vrei să dansăm, va trebui să slăbești.*

Îmi pot imagina reacția femeilor citind asta. Indignare. Este exact ce a simțit Monica. S-a simțit rău, dar a fost de acord că greutatea sa o făcea nedemnă de a dansa cu soțul ei, căruia îi plăceau femeile mai slabe.

Atitudinea soțului ei putea declanșa și alte răni decât cea de umilință. În acest caz, Monica știe că este masca sa de masochist care a preluat controlul prin cuvintele lui Canta care spune: *Are dreptate, sunt prea grasă. Sunt norocoasă că a acceptat să mă însoțească la serată. Pariez că celelalte femei se întreabă ce face el cu mine. Cred că ele cred că el nici nu vrea să mai facem dragoste. El are dreptate să mă considere dezgustătoare. O merit, nu am pic de voință, mănânc prea mult, îmi plac prea mult dulciurile.*

*Mi-am spus adesea că voi slăbi dar nu am reușit. Pe de altă parte, știu că dacă aș fi slăbit aș fi fost mai atrăgătoare pentru alți bărbați. Fiind măritată, faptul că sunt grasă cel puțin mă ajută să rămân fidelă soțului meu. Este așa dificil să decid ce vreau. Faptul că sunt grasă mă ajută să-mi controlez viața sexuală dar în același timp corpul meu este dezgustător pentru toată lumea, inclusiv pentru mine.*

Dacă te recunoști în acest gen de situație, iată ce i-ai putea răspunde vocii care te face să suferi, în loc să continui să o întreții și să o crezi: *Iată-te din nou, Canta. Știu că tu vrei să mă ajuți spunându-mi că nu este normal să fii dezirabil când ești gras. Totuși, chiar dacă este adevărat că vreau să slăbesc, vreau înainte de toate să trăiesc experiența de a mă simți frumoasă și de a experimenta o viață sexuală satisfăcătoare*

*chiar dacă am un surplus de greutate. În ceea ce-l privește pe soțul meu, el reflectă ceea ce cred eu despre mine. Știu că dacă eu îmi voi da dreptul să fiu senzuală, el mă va găsi la rândul lui, atractivă.*

*Să știi că acum mă simt capabilă să trăiesc cu această greutate și sunt pregătită să-mi asum consecințele faptului de a fi senzuală. Te rog nu te îngrijora pentru mine și îți mulțumesc că ai vrut să mă ajuți în toți acești ani. Este acum rândul meu să mă ocup de mine.*



*Puțin câte puțin, devine din ce în ce mai ușor să ne recentrăm și să ne ascultăm inima. Învățăm să trăim din ce în ce mai bine situații ca cele menționate pe parcursul cărții, observându-le. După fiecare câteva minute de reacție la suferință cauzată de rănilile noastre, putem să respirăm adânc și să spunem: Îmi dau seama că această persoană sau această situație atinge rana mea de umilință. Îmi permit să fiu o ființă omenească ce are încă răni de vindecat. Pentru moment, mă simt umilit(ă). Într-o bună zi, acest tip de situație nu mă va mai face să sufăr.*

*Acest mod de a gestiona o rană indică faptul că tu observi ce trăiești, ceva care nu este nici bine nici rău, ci doar face parte din viață. În loc să te judeci și să te critici, îți permiți să ai răni nevindecate pentru moment, ceea ce este o mare dovadă de iubire pentru tine.*



Înainte de a trece la capitolul următor, îți sugerez să faci același lucru indicat în capitolele precedente, adică să-ți iei câteva zile în care să notezi ori de câte ori rana ta de umilință este activată și te împinge să folosești masca masochistului. Asta te va face mai conștient cu privire la ceea ce îți spune egou-ul tău. Apoi, notează ce decizi să-i răspunzi. Cu această practică, îți va deveni din ce în ce mai ușor să dialoghezi cu ego-ul tău. Vei observa diferențele între cum te simți înainte și după ce ai dialogat cu ego-ul. Vei simți cu siguranță și bucuria de a fi capabil(ă) să te recentrezi.



După lectura acestui capitol iată ce decid să pun în practică în viața mea:

[illegible]



## CAPITOLUL OPT

### *Cum știm care rană este activată*

lată o întrebare care o pun adesea persoanele care se interesează de rănilor lor. Am menționat adesea că faptul de a ști cu exactitate care rană este cauza unei anumite dificultăți crește considerabil șansele de a regla acea dificultate în mod mai rapid. Totuși, nu este întotdeauna simplu acest lucru, este nevoie de practică și nu devenim experți doar prin teorie. Doar după ce am experimentat o anumită metodă sau o tehnică și după ce repetăm această tehnică o putem integra și ea devine o a doua natură. De exemplu, dacă ai învățat deja să dansezi cha-cha-cha, știi că nu doar prin faptul că ai învățat pașii reușești acum să dansezi cu ușurință. Doar după ce ai dansat și ai practicat de mai multe ori ai ajuns acum să nu te mai gândești la ordinea pașilor. Atât timp cât asculți ritmul muzicii, picioarele tale par că dansează fără ca tu să le spui ce să facă. Este la fel și cu privire la modul de recunoaștere a rănilor. Cel mai bun mijloc este să înveți să aplici o tehnică. În cele ce urmează vei explora o anumită problemă punându-ți anumite întrebări.

#### **Prima etapă – recunoașterea ego-ului**

Bazându-te pe informațiile din capitolul trei vei putea cu ușurință să recunoști când ego-ul tău a preluat controlul, de asemenea, amintește-ți că ori de câte ori te judeci sau îi judeci pe alții, ori atunci când te

gândești la trecut sau la viitor simțind o stare oarecare de rău - frică, nerăbdare, vinovăție, indecizie, îndoială, furie etc, ego-ul a preluat controlul.

De pildă, în timp ce scriu cartea aceasta, mai multe treburi necesită să fie făcute în casă. Când planific aceste treburi simțind bucuria de a ști că atunci când le voi finaliza totul va fi agreabil și plăcut, sunt eu însămi, îmi ascult nevoia mea de frumusețe. Îmi planific viitorul dar întrucât nu simt nicio stare neplăcută, știu că ego-ul nu este amestecat în respectiva decizie.

Dimpotrivă, dacă aș face renovări ca să-i impresionez pe alții, acesta ar fi un semn că eu caut de fapt recunoaștere. Ego-ul crede că el este casa, bunurile, banii și tot ceea ce cineva poate poseda din punct de vedere material. Cu cât cineva se identifică mai mult cu aceste bunuri, cu atât mai mult se va teme că îi vor lipsi.

Dacă nu știi sigur dacă ego-ul este la conducere, întreabă-te „în această situație mă simt în pace, fericit, satisfăcut sau resimt o anumită stare neplăcută„

**ATENȚIE:** este o diferență între activitatea ego-ului și activitatea mentală. Se poate întâmpla să ai multe lucruri de planificat și să fie nevoie să reflectezi mult. Poți chiar ca la un moment dat să te simți supraîncărcat. Dacă nu resimți frică sau rău interior constată acest lucru. Într-o astfel de situație este de ajuns să faci o pauză, să te implici într-o activitate care nu implică efort mental. Eu de pildă gătesc o nouă rețetă sau citesc un roman. O meditație poate, de asemenea, să fie foarte utilă cu condiția să fii deja

obișnuit să o faci, altminteri riști să nu reușești să-ți calmezi mintea.

## **A doua etapă – descoperirea emoțiilor resimțite**

Întrebările continuă:

- *Ce simt în această situație?*
- *Unde se situează emoțiile în corpul meu?*
- *De ce anume îmi este frică?*

**Nu te poți ocupa de vindecarea unei stări de rău dacă nu ești conștient de modul cum simți această stare de rău.**

Știu, din experiență, că cea mai mare parte a oamenilor au o dificultate în a răspunde la aceste întrebări. Sunt rari cei care au învățat să simtă ce se petrece în interiorul lor. Majoritatea părinților nu și-au putut învăța copiii să aibă această cunoaștere căci nici ei nu au știut cum să facă acest lucru - să-și observe trăirile.

Iată o listă extrasă din atelierul „Cum să-ți dezvolti capacitatea de a simți” oferit de Școala Ascultă-ți Corpul. Ea te va ajuta să descoperi cum te simți.

Îți sugerez să citești lent pentru a descoperi emoțiile resimțite într-o anumită situație neplăcută. Cu cât mai profund vei merge spre interiorul tău cu atât vei mări

șansele vindecării. Practicând acest exercițiu regulat, în scurt timp vei regăsi răspunsuri din ce în ce mai rapid și fără să te mai ajuți de listă.

Îți sugerez să o citești foarte lent dacă vrei să descoperi emoțiile resimțite într-o situație dureroasă.

abătut	încolțit	slăbit
afectat	agitat	alarmat
anihilat	angoasat	anxios
apatic	arogant	prost
rănit	blocat	bulversat
leneș	trist	șocat
coleric	confuz	consternat
contrariat	vinovat	îngrijorat
crispat	deșirat	deconcertat
descurajat	deceționat	dezgustat
demontat	demoralizat	dezarmat
depășit	deprimat	deranjat
dezamăgit	destabilizat	disperat
detașat	dezolat	distant
înfricoșat	stânjenit	prostit

înălțuit	adormit	enervat
plictisit	furios	invidios
epuizat	iritat	uimit
exasperat	excitat	expus
extenuat	slab	obosit
fragil	rece	înghețat
frustrat	mânios	jenat
oripilat	idiot	nerăbdător
neputincios	incompetent	inconfortabil
indecis	indiferent	indignat
injust	inocent	nesatisfăcut
insensibil	instabil	intimidat
iritat	gelos	laș
greu	nefericit	suspicios
melancolic	mizerabil	mortificat
negativ	nervos	nul
panicat	paralizat	leneș
pierdut	pesimist	reticent
revoltat	rupt	murdar

saturat	secat	singur
siderat	suferind	supus
bănuitor	stupid	surmenat
taciturn	tensionat	îngrozit
turmentat	trist	înșelat
folosit	vexat	vid
vulnerabil		

Cuvintele care urmează descriu reacții la ceva sau la cineva și care disimulează un sentiment mult mai profund:

Abandonat	Abuzat	Acuzat
Agasat	Agresat	Atacat
Blamat	Detestat	Devalorizat
Diminuat	Dominat	Strivit
Invadat	Sufocat	Exclus
Hărțuit	Umilit	Ignorat
Neînțeleș	Insultat	Intimidat
Judecat	Lezat	Maltratată

Manipulat	Amenințat	Neglijat
Negat	Ofensat	Împiedicat
Respins	Ridiculizat	Murdărit
Trădat	Înșelat	Folosit
Violat		

Determinarea emoțiilor resimțite îți va permite să descoperi cu ușurință de ce anume îți este frică pentru tine.

**Nu ne este niciodată teamă pentru alții. Noi ne gândim că ne este teamă de ce li s-ar putea întâmpla celor dragi însă în realitate ne este teamă de repercusiunile asupra noastră.**

Este important să fii conștient că frica aparține ego-ului tău și nu ființei tale, cu excepția unei frici reale care este necesară pentru a face față unui pericol prezent. Dacă nu reușești să-ți dai seama de ce anume îți este frică, nu te forța să afli. Pur și simplu lasă să fie ce este.

Poți, în diverse momente, să îți pui întrebarea „de ce anume îmi este frică pentru mine în această situație?” Dacă răspunsul nu vine imediat înseamnă că nu ești pregătit să îl afli. Îți sugerez să nu forțezi lucrurile.

Cere-i mai degrabă Dumnezeuului tău interior să te ajute și este foarte probabil ca răspunsul să vină spontan puțin mai târziu sau în una din zilele viitoare. Uneori, răspunsul se poate manifesta chiar sub forma unei întrebări: „Este oare posibil să-mi fie frică de.. .”?

### **A treia etapă – judecăți, acuzații, reacție**

---

#### ***Ce anume judec sau acuz în această situație?***

---

Când te judeci că trăiești foarte mult în teamă, această judecată este cauzată de reacția la rana de respingere și/sau de abandon. Când te judeci că trăiești în rușine este o reacție la rana de umilire.

Când acuzi o persoană de sex opus și trăiești furie, este vorba de rana de trădare și masca de controlant este implicată. Reacția ta de furie sau revoltă poate fi exteriorizată sau reținută în interior. Totuși, chiar dacă furia este reținută și tu faci planuri de răzbunare sau lași confruntarea pentru o altă dată, durerea este cea care este important de luat în calcul. Faptul de a te reține crează mai multă suferință interioară și problema riscă să ia amploare pe măsură ce amâni să te exprimi.

Dacă te acuzi cu furie pe tine sau o persoană de același sex, e vorba de rana de nedreptate, iar masca de rigid este cea care te controlează. Reacționezi vizibil prin justificări sau prin acuzații. Reacția ta poate fi evidentă sau poate fi reținută pe moment și exprimată mai târziu. Chiar dacă te reții, furia este vizibilă cu ușurință în gestică ta, în privire, în corp.



Faptul de a găsi către cine îndrepti acuzațiile și criticile te va ajuta să afli care rană este activată. Apoi, comportamentul pe care-l utilizezi pentru a te proteja de rană este cel care te ajută să descoperi masca pe care o folosești. În afară de a reciti lista cu emoții, recomand să citești de mai multe ori lista cu comportamente și atitudini descrisă în primul capitol pentru fiecare dintre răni cât și explicațiile adiționale ale capitolelor 5, 6, 7.

### **A nu se confunda judecata cu rana**

Revin asupra faptului că este primordial să faci diferența între judecată și mască pentru a defini corect masca pe care o porți.

Să luăm de pildă exemplul lui Renée care are dificultăți cu șeful său. El o ignoră, nu o privește când îi vorbește. Pare să o prefere pe colega să care este foarte drăguță. Renée trăiește din ce în ce mai multe emoții la locul de muncă și rămâne preocupată chiar și când ajunge acasă. Ea nu se poate împiedica să se gândească întruna la ce se întâmplă la birou.

- *Nu înțeleg de ce se poartă așa cu mine după tot ceea ce fac pentru el.*
- *De ce îi face complimente doar Suzanei, deși eu fac cel mai adesea treburi pentru el?*
- *De ce Suzanne nu-i spune chiar ea că eu merit complimentele. Ce ipocrită ! Ea îmi spune adesea că se simte norocoasă ca sunt colega ei.*

- *În plus, eu sunt mereu cea care rămâne la birou peste program când e vreo urgență.*
- *Cred că voi părăsi acest loc de muncă. M-am umilit destul.*

Renée ar putea cu ușurință să creadă că aceste situații ating rana ei de umilință. Deși consideră situația umilitoare, în realitate, alte răni sunt activate.

Să începem cu șeful ei. Întrucât ea nu reacționează în fața lui și ține totul în ea, comportamentele patronului activează mai ales rana ei de respingere și ea își poartă masca de fugar. Ea se reține, se închide în ea. Este foarte posibil ca ea să nu fie conștientă de judecățile pe care le întreține în ea însăși.

*Eu nu sunt frumoasă ca Suzanne. Sunt neatractivă și e firesc să o prefere pe ea.*

- *De ce sunt așa lașă și nu îi spun lui că mă simt rănită de atitudinea sa?*
- *De un milion de ori mi-am promis să spun „nu” când el îmi cere să fac ceva în timp ce Suzanne este la telefon și se preface că muncește. De ce nu sunt capabilă să-mi țin promisiunea? Sunt cu adevărat nulă.*

Renée se respinge fără încetare.

Atât timp cât ea nu va fi conștientă de ceea ce trăiește datorită negării prin care ea evită să simtă suferința, nu va putea să-și schimbe atitudinea. În plus, ea nu poate face față ideii că patronul său ar putea fi mulțumit de munca ei și de aceea el îi trasează sarcini

importante. Faptul că nu o concediază este încă o dovadă a faptului că este mulțumit de munca ei, însă ea nu vede asta.

Forma de respingere pe care ea o trăiește cu patronul său reflectă ceea ce a trăit cu tatăl ei sau cu un profesor legat de activitățile școlare sau de orice altă formă de învățământ în timpul copilăriei sau adolescenței. Rănile de respingere și de nedreptate sunt la origine legate de părintele de același sex. Totuși, părintele sau o altă persoană de sex opus poate activa aceste răni dacă părintele de același sex nu a intervenit pentru a-și ajuta copilul.

Dacă Renée răspundea în mod sarcastic și reactiv patronului, asta ar fi fost datorită rănii de trădare. Asta ar fi arătat că ea nu înțelege că un patron care are suficientă încredere în ea pentru a-i încredința treburi importante nu este necesar să o complimenteze pentru a-și arăta recunoștința.

---

**Rănile de ordin relațional au legătură cu relațiile afective trăite în timpul copilăriei. Rănile de ordin profesional au legătură cu orice formă de învățare.**

---

Faptul că Renée nu se revoltă contra Suzanei vine, de asemenea, de la rana sa de respingere. Este cert că ea trăiește nedreptate în relația cu colega ei însă rana sa de respingere este atât de mare încât ea acționează ca o rigidă. Dacă Renée pierde controlul și devine furioasă

pe colega sa, atunci rana de nedreptate va fi mai evidentă decât cea de respingere.

Dacă Renée decide să părăsească locul de muncă pentru că nu-l mai poate suporta pe șeful ei, asta indică faptul că rana sa de respingere o face să sufere atât de mult încât ea preferă să fugă din această situație decât să facă față durerii sale. Ca majoritatea oamenilor care suferă, ea este convinsă că situațiile și oamenii o fac să sufere. Ei îi este imposibil să admită că este reacția Canta care preia controlul. Astfel, Renée nu poate fi în contact cu puterea sa de a-și crea viața.

În concluzie, eu sper ca tu să realizezi importanța faptului de a repera care rană este activată la un anume moment pentru că astfel poți face legătura cu un eveniment din trecut, iar apoi să treci la alte etape ale vindecării explicate în capitolul următor.

### **Adâncirea rănilor**

Ai remarcat cu siguranță, prin numărul mare de divorțuri, de războaie, de boli psihice și fizice, că există din ce în ce mai multă suferință în societatea în care trăim. Mijloacele cele mai populare și mai facile de a adormi sau a ascunde suferința sunt alcoolul și drogurile, de aceea vedem o creștere a consumului acestora.

Un neurolog mi-a povestit recent că se simte depășit de numărul diferitelor tipuri de demență la persoanele în vârstă. Cazurile care nu pot fi diagnosticate ca Alzheimer sau Parkinson și se manifestă prin simptome

multiple de degenerare a celulelor creierului sunt regrupate sub denumirea generică de parkinsonism. Când l-am întrebat pe medic cum tratează această maladie, el mi-a răspuns că încearcă diferite metode fără să cunoască încă rezultatele.

Mulți dintre noi se întreabă de ce bolile se înmulțesc deși știința e din ce în ce mai avansată. În ce mă privește, cred că explicația constă în faptul că utilizăm medicina pentru a ne vindeca în loc să ne asumăm responsabilitatea atitudinii noastre interioare. Iată o fațetă importantă a ego-ului nostru.

**Ego-ul nu vrea să recunoască faptul că noi avem puterea de a ne crea viața, el preferă să creadă că problemele vin din exterior. El caută mereu o soluție în exteriorul nostru.**

În plus, știm că industria farmaceutică produce numeroase medicamente care anesteiază pacienții. Prin astfel de mijloace, oamenii nu sunt încurajați de a-și prelua responsabilitatea, aceste mijloace medicale nu fac decât să adoarmă problemele în loc să fie rezolvate.

**Câtă vreme nu ne vom asuma responsabilitatea problemelor noastre, ele vor reveni cu din ce în ce mai mare forță,**

Niciun medic sau medicament nu-ți poate garanta vindecarea definitivă. Știm cu toții că deși ne supunem unei operații sau ne tratăm toată viața cu anumite medicamente, problemele medicale pot continua să se manifeste sau să revină.

Ajutorul oferit de medicină este desigur adesea necesar pentru a diminua suferința, dar este preferabil să fie folosit doar în caz de nevoie reală și doar în anume situații. Orice ajutor medical sau alt tip de ajutor exterior sunt mult mai eficace dacă accepți faptul că vindecarea veritabilă nu poate avea loc decât în interiorul tău. Atunci când poți accepta acest lucru, procesul de vindecare începe deja. Scopul principal al acestei cărți este de a te ajuta să îți asumi responsabilitatea.

**Toate bolile fizice nu sunt decât o reflectare a durerii  
cauzate de rănille nevindecate  
ale sufletului tău.**

Este evident că dacă ai răni foarte dureroase, este nevoie să mergi în interiorul tău pentru a găsi forța necesară. O rană majoră se recunoaște prin durerea trăită încă din prima parte a vieții și prin faptul că te simți adesea incapabil de a găsi o soluție. Poți, de asemenea, să resimți că suferi mai mult decât cei din jurul tău și că nimeni și nimic nu te poate ajuta. Ai

practic dificultatea de a vedea lumina de la capătul tunelului.

Am precizat în mai multe rânduri că rana de respingere este cea mai dureroasă și acesta este motivul pentru care oamenii își neagă suferința și nu vor să o simtă. Ceea ce oamenii nu știu sau ignoră este că cu cât mai mult ei refulează ceea ce simt, cu atât durerea îi va cuprinde cu și mai multă forță. Cu timpul, această rană se va manifesta prin frici obsesive sau prin probleme de sănătate majore.

Dacă ai o rană foarte dureroasă, poate semnifica faptul că ea s-a dezvoltat de-a lungul mai multor vieți. În decursul fiecărei vieți, sufletul tău aspiră către vindecare, dar uneori vindecarea e posibil să nu se producă dacă lași ego-ul să-ți dirijeze viața. Dacă ascunzi o plagă infectată sub un pansament, fără să te ocupi să o vindeci, ea se va agrava din ce în ce mai mult.

Cu cât rănilor sunt mai profunde, cu atât este nevoie de mai mult curaj, de mai multă forță, determinare și perseverență pentru a-ți relua viața în propriile mâini. Chiar dacă uneori îți poate lipsi curajul, dacă vrei cu adevărat să-ți îmbunătățești existența, vei găsi mijlocul potrivit pentru a ajunge la obiectivul tău. Faptul de a-ți reaminti continuu unde vrei să ajungi te va ajuta mult să fii în contact cu puterea ta interioară.



După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:

[illegible]



## CAPITOLUL NOUĂ

### *Vindecarea și beneficiile sale*

Desigur ai realizat, citind această carte, că cel mai important pas în vindecarea rănilor este acceptarea acestora, acceptarea faptului că ego-ul tău este convins că te ajută alimentând continuu credințele legate de fiecare rană. Neputând să aibă alt punct de referință decât memoria sa, ego-ul nu poate acționa altfel. El nu are nicio idee despre nevoile sufletului tău, ale ființei tale, despre planul tău de viață.

Te poți încarna de sute de ori, dar ego-ul va continua să te convingă de modul său de gândire prin toate mijloacele.

Întrucât ego-ul nu moare niciodată pentru că face parte din creația ta mentală, atunci când te naști, vii deja cu anumite credințe. Tot ce ai înregistrat de-a lungul diferitelor vieți atât în plan mental cât și în plan emoțional este înscris în sufletul tău care este nemuritor. Poți compara viața sufletului tău cu viața terestră. În fiecare zi, tu porți diferite haine, mergi în locuri diferite, faci diferite activități și trăiești diferite emoții. Tot ce ai trăit într-o zi este înscris în memoria ta.

Să zicem, de exemplu, că tu te cerți foarte tare cu un vecin și mergi la culcare trăind emoții puternice, furie etc. A doua zi dimineață, rănilor care au fost activate prin ceartă te fac să suferi încă, deși cearta s-a terminat încă din seara precedentă.

Incidentul poate chiar să îți se pară și mai grav, dacă în timpul nopții ai continuat să alimentezi furia. Lăsând problema nerezolvată zile sau luni, te simți rău, nu doar emoțional dar și fizic, căci te simți golit de energie.

Dacă însă, îți spui că vecinul nu înțelege nimic și că e inutil să încerci să rezolvi situația cu el, asta înseamnă negarea situației. De fiecare dată când îți o problemă în tine, ea continuă să crească și să-ți facă și mai mult rău.

Sufletul se reîncarnează atât timp cât el nu este eliberat de vechile credințe mentale întreținute de ego și bazate pe probleme nesoluționate. Ego-ul poartă tot bagajul mental și emoțional acumulat de-a lungul numeroaselor tale vieți. Amintește-ți că nicio veche credință nu este naturală. Corpul tău, în marea sa inteligență, caută mereu să revină la starea sa naturală, cu ajutorul Dumnezeului tău interior.

Încearcă să-ți imaginezi că întregul tău corp este plin de bășici mari (vechile credințe). Ai putea să te simți bine cu tine în fața ta și în fața altora ? Sunt sigură că nu. Vei căuta cu orice preț să scapi de aceste bășici pentru a te simți bine în pielea ta și printre ceilalți.

Sufletul tău vrea același lucru. El știe că nu e natural să fie invadat de credințe mentale vechi aparținând ego-ului și că acestea îl împiedică să se reîntoarcă la iubirea veritabilă, la pacea spiritului. Acesta este motivul pentru care el este atras spre a se reîncarna. Doar în lumea materială el se poate elibera.

După moarte, în lumea sufletelor, sufletul nostru ține cont de ceea ce nu este încă rezolvat și primește ajutorul ghizilor spirituali pentru viitoarea viață. Imediat cum se reîntoarce pe Pământ, sufletul uită rapid și în primii săi șapte ani din noua viață, el începe să sufere pentru că lasă ego-ul să preia controlul. De ce ne ascultăm mai degrabă ego-ul decât nevoile sufletului ? Pentru că este primordial să începem prin a deveni conștienți de puterea ego-ului de a ne ține prizonieri înainte de a ajunge să fim stăpânii propriei vieți.

**Oricare ar fi travaliul interior pe care îl faci cu tine prin intermediul cărților, atelierelor, conferințelor, nimic nu se va schimba dacă nu vei adopta atitudini și comportamente diferite.**

Văd adesea persoane care, venind la ateliere, pun mereu aceleași întrebări. Acestea nu pun în aplicare metodele pe care noi le-am sugerat în ateliere și care le-ar fi putut ajuta să trăiască experiențe diferite.

Nu vreau să spun că toată lumea trebuie să experimenteze aceleași lucruri. De pildă, urmare a lecturii acestei cărți, tu poate vei aplica anumite idei ce ți le-am sugerat și vei avea imediat rezultate benefice. Altă persoană poate aplica aceleași idei dar poate să nu aibă aceleași rezultate. Diferența va fi făcută de nivelul de determinare al fiecărei persoane în a-și schimba viața în bine.

Nu există decât un singur mod de a ști dacă un sfat este benefic sau nu pentru tine- acela de a experimenta. Tu, prin discernământul propriu, vei ști care este cea mai bună direcție de urmat pentru tine. Simplul fapt de a fi suficient de deschis pentru a urma o sugestie sau un sfat este un indiciu că vrei într-adevăr să experimentezi altceva.

**Deschiderea către noi experiențe și către alte sfaturi te ajută să fii în contact cu intuiția ta.**

Chiar dacă nu obții rezultatele scontate, verifică, după criteriile inimii tale, care este cea mai bună alegere. Intuiția este întotdeauna spontană. Este nevoie să sesizezi momentul când ea apare. Mult timp eu m-am întrebat cum știu dacă mintea mea sau inima mea este cea care îmi vorbește. Singurul mijloc de a verifica este modul în care mă simt. Dacă resimt chiar și cel mai mic disconfort, de pildă frică sau neliniște, înseamnă că răspunsul sau ideea nu vine de la intuiție ci de la ego.

În timpul scrierii acestei cărți am trăit numeroase situații în care simțeam că mă aflu în contact cu inima mea și alte situații în care simțeam că ego-ul meu a preluat controlul. Când planific structura unei noi cărți și mă simt bine, energia mea mentală este în serviciul inimii mele pentru a răspunde nevoii din respectivul moment.

Dimpotrivă, când Mouchette este la conducere, mă neliniștesc, mă întreb dacă voi reuși, dacă cartea va fi apreciată, dacă am suficient conținut etc. Atunci, îi vorbesc astfel: *Mulțumesc mult Mouchette, știu că tu îți faci griji pentru mine, pentru că tu vrei ca eu să fiu perfectă și să reușesc. Îți cer totuși să mergi să te odihnești și să mă lași să organizez apariția acestei cărți în felul meu. Aș vrea să ai încredere în mine, căci mă simt capabilă să fac față oricărei consecințe. Nu te voi pune pe tine să faci față consecințelor.*

De ce continui să îți sugerez această ultimă frază pentru fiecare dialog cu ego-ul tau ? Pentru că în marea parte a timpului, când noi facem o greșală sau rezultatele nu sunt pe gustul nostru, noi ne criticăm. Să presupunem că, în exemplul scrierii cărții, se întâmplă ceva neprevăzut și timpul propus de finalizare a cărții se decalează considerabil. Dacă mi-aș spune: *Sunt nulă. Clienții vor fi dezamăgiți, ei așteaptă deja de doi ani cartea. Nu trebuia să mă las deranjată, trebuia să fiu mai organizată, nu trebuia să-mi iau vacanță, trebuia să... nu trebuia să... Cu experiența mea trebuia să știu să iau în calcul neprevăzutul...*

Ah, aceste mici voci din capul nostru sunt atât de deranjante ! Nu-i așa? Și nu încetează. De ce Mouchette continuă să-mi vorbească astfel chiar dacă eu nu vreau să iau în considerare ce-mi spune ? Este așa pentru că ego-ul e convins că este vina sa și că trebuia să mă avertizeze și mai intens. El se crede responsabil de consecințele neplăcute. El va spune: *Te-am atenționat să faci asta sau aia. Ai văzut că am avut dreptate și acum tu nu ești fericită. Data viitoare, ascultă-mă!*

El va continua să-mi vorbească astfel atât timp cât eu nu-l voi accepta și nu-l voi aprecia pentru eforturile sale: *Da, Mouchette, te aud și tu ai dreptate. Știu că ai vrut să mă ajuți atunci când erai neliniștit că nu-mi voi termina cartea la timp. Este adevărat că sunt dezamăgită dar îți promit că nu voi muri din asta și că în final totul se va aranja. Există cu siguranță un motiv bun pentru care cartea nu apare la timpul prevăzut de mine. Viitorul ne va arăta acest motiv. Îți mulțumesc că ești atât de preocupat de această situație.*

Când ego-ul simte că nu este acuzat, se retrage. Când se retrage, el nu mai este alimentat și astfel se diminuează treptat, fără să fie conștient de asta. El nu conștientizează pierderea forței sale asupra mea căci asta se întâmplă treptat. Pe măsură ce ego-ul slăbește, influența măștilor asociate rănilor se reduce de asemenea.

### **Observă rana în loc să lași masca să conducă**

Te întrebi probabil dacă este posibil ca într-o bună zi să nu mai ai nicio rană. Eu nu cunosc astfel de persoane. Sunt convinsă că este omenesc și firesc să resimți respingere, abandon, trădare, umilire, nedreptate în decursul vieții. Când o rană este vindecată, asta înseamnă că ceea ce resimți legat de acea rană nu-ți mai domină viața. De pildă, ai putea fi conștient că vorbele unei persoane te fac să resimți respingere și să fii capabil să observi în mod rapid ceea ce simți, spunându-ți că uneori, a resimți respingere face parte din natura umană. În ziua în care te vei iubi și accepta

așa cum ești, nu vei mai avea impresia că ceilalți te rănesc. Percepția ta asupra celorlalți oameni se va schimba.

Este foarte posibil ca această întrebare să îți vină în minte: « *Cum, pentru a contribui la dispariția treptată a măștilor este de ajuns să observ că mă simt rănit fără ca această rană să-mi provoace suferință?* »

În capitolul patru am explicat deja că acceptarea veritabilă este prima etapă și cea mai importantă pentru a face să se diminueze rănilile. Înainte de a ajunge la acceptare de sine este nevoie să acceptăm buna intenție a ego-ului nostru cât și prezența sa constantă în viața noastră. Este nevoie să admitem că noi îi facem loc sau îi predăm controlul.

Acceptarea este posibilă doar dacă ne preluăm responsabilitatea. Voi repeta și aici definiția responsabilității, căci ego-ul respinge această noțiune spirituală și e nevoie să o recitim sau să o auzim de nenumărate ori pentru a o integra cu adevărat.

**A fi responsabil înseamnă a recunoaște că noi creăm constant propria viață și că este nevoie să ne asumăm toate consecințele deciziilor, acțiunilor și reacțiilor noastre. În plus, este nevoie să admitem că este la fel și pentru ceilalți, astfel că noi nu suntem responsabili de deciziile celor din jurul nostru.**

Devenind responsabil, devii conștient că percepția ta și reacția ego-ului tău crează de fapt durerea și nu o situație sau o persoană anume.

În rezumat, iată ce se petrece cu fiecare din noi:

- o rană este activată și simțim durere;
- într-o fracțiune de secundă lăsăm masca să preia controlul, crezând astfel că vom suferi mai puțin;
- ego-ul nostru nu știe că prin comportamentele reactive ale măștii crează mult rău în noi și în jurul nostru;
- pentru a iniția vindecarea, este nevoie să devenim conștienți pe cât mai rapid cu putință că nu mai suntem noi înșine;
- apoi, suntem capabili să observăm rana activată, știind că este omenește și firesc să avem răni;
- etapa următoare este să-i vorbim ego-ului nostru și să-i mulțumim că a vrut să ne ajute, să-l asigurăm că noi îndrăznim acum să fim exact ceea ce ne dorim cu adevărat să fim;
- încetăm orice comportament reactiv și inima noastră este din nou în pace.

Ai constatat de-a lungul lecturii că suntem adesea conduși de ego-ul nostru și că trecem de la o mască la alta. Totuși, măștile noastre nu sunt toate activate în aceeași măsură.



**Cu cât acuzațiile și judecata sunt mai intense cu atât sunt mai prezente și durerile și fricile.**

Atunci când o situație sau o persoană te fac să reacționezi puternic și dorești să ajungi să observi rana fără să suferi, ai nevoie să înveți iertarea veritabilă care va fi explicată în acest capitol.

Mai multe exemple pe care le-am dat anterior nu au în vedere dureri profunde care fac rău de multă vreme. Înainte să explic cum se vorbește ego-ului, voi reveni la câteva din exemple, începând cu exemplul criticii la adresa altor persoane.

- *Ai văzut cum s-a îngrășat? Ea nu se vede în oglindă? (Eu nu voi fi niciodată așa delăsătoare. Am mai multă voință decât ea).*
- *Ea nu încetează să vorbească. Nu realizează că și alții ar dori să spună ceva? (Eu sunt mai atentă la nevoile altora și mai discretă).*
- *Ce face imbecilul ăsta pe șosea? Aproape că a intrat în spatele meu! Cum de are permis de conducere? (Eu conduc mai bine, nu aș face niciodată ce a făcut el).*
- *Săraca, are din ce în ce mai multe probleme și devine din ce în ce mai mult victimă. (Eu îmi iau viața în mâini și am grijă de problemele mele. Nu profit de alții ca ea).*

Dacă te recunoști în acest gen de reacție, asta indică faptul că te controlezi ca să nu fii ca cei pe care tu îi critici.

Iată exemplul de critici care vin de la alții la adresa ta.

- *Ce ai gătit tu nu are deloc gust. (Așa e, sunt o bucătăreasă proastă).*
- *Mama prietenei mele nu critică mereu. (Sunt o mamă rea). Tatăl prietenului meu se joacă mai mult cu el. (Sunt un tată rău).*
- *E a treia oară când faci aceeași greșeală. Când vei înțelege? (Nu sunt bun(a) de nimic).*
- *Și pentru a termina exemplele privind critica de sine.*
- *Iar mi-am pierdut răbdarea cu copiii! Când o să fiu mai tolerant(ă)?*
- *Nu aveam nevoie de a doua porție de tort! Când o să am mai multă voință?*
- *De ce nu sunt la fel de drăguță ca sora mea? Nu este corect.*

În toate situațiile menționate, dacă acuzația nu persistă mult timp, dacă o uiți repede, înseamnă că rana a fost doar ușor, superficial activată. Este de ajuns să-i vorbești ego-ului tău astfel: *Iată-te, Cantă, pregătit din nou să mă ajuți în felul tău. Știu că intenția ta este să fiu perfect(ă) în toate. Știu, de asemenea, că tu vrei ca eu să evit suferința dacă nu obțin ceea ce vreau la nivel perfect. Însă acum, eu sunt pregătit(ă) să îmi asum orice consecință este nevoie dacă lucrurile nu vor*

*ieși perfect. Vreau să trăiesc experiența de a-mi da voie să fiu om, care atât putere, dar și părți vulnerabile. Așadar, mulțumesc pentru ajutorul tău. Acum te poți odihni și să mă privești cum iau decizii proprii și asumate.*

Punând în practică această abordare pentru un anumit număr de săptămâni consecutiv, vei vedea că ego-ul tău va deveni din ce în ce mai receptiv și va încerca să preia controlul din ce în ce mai rar. De asemenea, intervenția sa va dura mai puțin.

Cel mai important în dialogul tău cu Canta este ca el SĂ SIMTĂ CĂ ÎL ACCEPȚI, CHIAȚ DACĂ ÎȚI PROVOACĂ ADESEA FRICĂ ȘI CHIAȚ DACĂ EL NU-ȚI CUNOAȘTE ADEVĂRATELE NEVOI. El trebuie să simtă că tu apreciezi cu adevărat buna sa intenție.

### **Etapele suplimentare ale iertării**

În situațiile în care tu trăiești repetitiv ceva anume cu anumite persoane, dacă furia ta se amplifică și durerea e din ce în ce mai intensă și durează mai mult timp, asta indică faptul că respectivele situații și persoane ating o rană foarte profundă. Este deci necesar să faci niște demersuri suplimentare pentru a ajunge să observi rana. Acestea sunt etapele iertării autentice.

Iertarea este evocată în majoritatea cărților și atelierelor mele pentru că este esențială în transformarea unei situații. Efectele sale pozitive par un miracol. Iertarea are efecte de vindecare la nivel fizic, emoțional, mental. Iată etapele iertării.

### **1) A DEVENI CONȘTIENT DE EMOȚII ȘI DE ACUZAȚII.**

Această etapă a fost descrisă la capitolul opt pentru a descoperi ce rană a fost activată.

### **2) PRELUAREA RESPONSABILITĂȚII.**

Această etapă este realizată când tu descoperi frica ce este întreținută de ego și atunci când realizezi și admiți că această frică a deformat realitatea. Ea este și cauza pentru care tu aveai așteptări nejustificate de la persoana implicată în situația problematică.

**A fi responsabil înseamnă a admite că nimeni nu a apărut în viața ta pentru a răspunde așteptărilor tale.** Etapa responsabilității îți poate lua un anume timp, dar nu renunța, sufletul tău își dorește să ajungi să îți asumi responsabilitatea pentru viața ta. Cu cât rana este mai profundă, cu atât ego-ul este mai puternic și vei avea nevoie să depui mai multe eforturi pentru a ajunge să vezi situațiile și oamenii prin ochii inimii tale.

### **3) RECONCILIAREA CU CELĂLALT.**

Odată ce ai putut să simți frica pe care o ai și să-ți recunoști așteptările, etapa următoare de reconciliere va fi mai simplă. Faptul de a-l vedea pe celălalt ca pe o oglindă a ta este un mijloc extraordinar pentru a ajunge la iertare.

Am cunoscut persoane care erau convinse că au practicat corect demersurile iertării, dar care au descoperit câțiva ani mai târziu că interpretaseră eronat anumite etape. Evident, ego-ul lor le-a păcălit.

Pentru a te ajuta să integrezi mai bine metoda oglinzii vom exemplifica:

- *M-am săturat să-ți tot repet. Credeam că ce-ți spun e foarte clar! (Eu ascult mai bine, sunt mult mai atentă la ce spun ceilalți).*

Maria este convinsă că fiica sa se preface adesea că nu aude ce i se spune sau că uită. Lucie este în reacție față de mama sa, căci o consideră mult prea exigentă.

Dacă Maria vrea să trăiască acest gen de situație fără să-și activeze rănilile și să sufere, este nevoie să realizeze toate etapele iertării. Pentru a face prima etapă, este preferabil să se așeze, să se relaxeze respirând calm și bând niște apă. Apoi, se va întreba cum se simte, de ce anume își acuză fiica în modul ei de a fi, de ce anume îi este teamă. Apoi ea va scrie răspunsurile care i-au venit.

După ce și-a notat răspunsurile, Maria va trece la etapa următoare. Ea își va prelua responsabilitatea acceptând faptul că emoțiile și fricile sale sunt provocate de așteptările pe care le are de la fiica sa. Fiind responsabilă, Maria va accepta faptul că fiica sa nu face altceva decât să reflecte ce ea, mama, are în ea, ceea ce-i aparține. Dacă ar privi-o pe fiica sa ca pe o oglindă, Maria ar vedea că nu oglinda are probleme, ci ea însăși.

De ce Maria are nevoie de o oglindă? Pentru că ego-ul o împiedică să vadă că ea este adesea ca fiica sa însă că nu acceptă acest mod de a fi. Ego-ul crede că singurul mod de a nu suferi este să vezi anumite lucruri inacceptabile doar la ceilalți, nu și la tine.

Metoda oglinzii se poate aplica doar în cazul acuzațiilor la nivelul lui „a fi”. Să presupunem că în acest exemplu, Maria:

- a) Își acuză fiica pentru că este *nedreaptă, egoistă și ingrată*,
- b) Se simte *respinsă, neapreciată, neiubită*,
- c) Îi este teamă să nu fie judecată ca fiind *o mamă rea*
- d) Recunoaște că se așteaptă la multe lucruri de la fiica sa pentru ca astfel ea, fiica, să-și dovedească iubirea.

Doar prin asumarea responsabilității Maria va accepta că și Lucie o acuză pe ea de aceleași lucruri, că se simte la fel, că are aceleași frici în această situație. Ea va realiza că fiica sa are, de asemenea, așteptări și că este în reacție față de mama sa pentru că așteptările nu-i sunt îndeplinite.

Pentru a reuși a treia etapă, a reconcilierii, Maria trebuie să fie capabilă de a se pune în pielea fiicei sale și de a simți ce trăiește aceasta. Deschizându-și inima, ea va avea multă compasiune pentru Lucie. Ea va putea să scrie: *Știu acum că Lucie mă acuză că sunt nedreaptă, egoistă și ingrată. Ea însăși se simte*

*respinsă, neapreciată și neiubită, așa cum mă simt și eu. Așteptările sale nu sunt îndeplinite și îi este teamă să nu fie judecată ca fiind o fiică rea.*

Trebuie să precizez că această metodă a oglinzii este foarte subtilă și că trebuie să fii foarte atent la capcanele pe care ego-ul ți le poate pun în cale. El va vrea să-ți întoarcă oglinda. Așadar, dacă cineva te critică, nu trebuie să cazi în capcana de a-i spune că tu ești oglinda lui și că acea persoană ar trebui să se vadă prin tine. Acest exercițiu al oglinzii îl faci cu tine. Această persoană cu care întâmpini o situație dificilă este în viața ta pentru ca TU să te vezi pe tine prin ea și nu invers.

#### **4) IERTAREA DE SINE**

Aceasta este etapa cea mai importantă și care garantează că nu vom mai retrăi pe viitor acest gen de situație, în aceeași manieră dureroasă, cu o persoană anume. Această etapă este atât de miraculoasă încât chiar și dacă situația deranjantă se reproduce, noi o vom privi altfel, o vom interpreta altfel și o vom trăi fără să suferim. De ce? Pentru am reușit să vedem cu ochii inimii noastre și nu prin prisma ego-ului și a rănilor noastre.

Pentru a ajunge aici, Maria trebuie să admită că, întrucât rănila nu sunt vindecate, ea este adesea ca fiica sa, Lucie, pe care o acuză atât de des. În acest caz, rănila de respingere și nedreptate erau activate la Marie și Lucie. Ele poartă deci măștile *rigid și de fugă*.

Ea acceptă că este o ființă umană, care are răni ce se activează ușor. Ea admite că dorește și caută iubirea fiicei sale pentru că ea nu se iubește pe sine. Ea va învăța să se iubească, să accepte că nu întotdeauna va reuși să fie o mamă bună.

Acceptarea de sine nu este ușoară. Motivul principal al acestei dificultăți este că asumându-ne responsabilitatea, realizând că și celălalt suferă ca și noi, asta ar putea declanșa rana noastră de respingere. Iată de ce Canta i-ar putea șopti Mariei: *Nu ești o mamă bună. Ai acuzat-o pe fiica ta de atâtea ori și tu ești ca ea. Lucie are motive să te respingă. De ce nu ai înțeles mai devreme că ea suferea ca și tine? De ce nu ai realizat mai devreme că ea este în viața ta ca să-ți arate cum ești tu? Ești un nimic. Ce mamă rea!*

Dacă Marie va continua așa, păstrând masca de fugar, se va simți din ce în ce mai rău. Ea nu va putea merge până la finele procesului de iertare și nici nu va putea vorbi cu fiica sa. Ego-ul său, încurajat și întărit îi va găsi alte motive bine argumentate pentru ca ea să nu-și continue demersul.

Este important ca Maria să-și recunoască rănilile și fricile și să-și dea timpul necesar pentru a realiza toate etapele demersului. Puțin câte puțin, ea va începe să aibă compasiune pentru fiica sa pentru că și ea suferă de teama de a nu fi iubită. Simțind că are demult această frică, ea va realiza că nu a fost conștientă de ea și nu putea acționa altfel.



## 5) LEGĂTURA CU UN PĂRINTE.

Această etapă o va ajuta pe Maria să simtă suferința fetei sale și să-și verifice astfel gradul de acceptare. Legătura trebuie făcută cu părintele care stă la originea rănii și care este de același sex cu persoana cu care se trăiește o situație dificilă.

În cazul Mariei, ea poate deduce că neînțelegerea cu fiica sa reactivează rănilor de respingere și nedreptate legate de mama sa. Când Maria va putea să simtă la ce nivel ei i-a fost frică să fie respinsă și ne iubită de mama sa, inima sa se va deschide. Apoi, ea va ști că mama sa și ea au trăit aceleași răni și suferințe pe care Marie le trăiește și în legătură cu fiica sa Lucie. Poți recunoaște aici faimosul triumf al vieții despre care am vorbit de mai multe ori în această carte.

Este foarte probabil că și mama Mariei a trăit aceleași suferințe și răni în relația cu mama sa. În concluzie, atât timp cât nu există iertare veritabilă, acceptare necondiționată, aceeași problemă se repetă generație după generație pentru că situația respectivă este generată de rănilor nevindecate. Sunt aceleași acuzații, aceleași resentimente, aceleași frici și aceleași așteptări.

Când inima Mariei se va deschide puțin câte puțin cu fiecare etapă, un sentiment de eliberare și de recunoștință imensă o va cuprinde, până la punctul în care ea va putea să plângă de bucurie, atât de minunat este sentimentul iertării de sine.

## **6) DORINȚA DE A EXPRIMA DESCOPERIRILE NOASTRE.**

Sugerez cu multă insistență exprimarea descoperirilor noastre. În această etapă putem verifica dacă am început să iertăm cu adevărat.

În exemplul Mariei, ea se vizualizează în curs de a povesti mamei sale și fiicei sale tot ce a descoperit despre sine legat de situațiile dezagreabile trăite cu fiecare dintre ele.

*Canta se poate opune și să-i spună: Nu, nu le spune tot, ele nu vor înțelege. Ele nu știu ce este iertarea autentică și poate nici nu vor să te asculte. Poate chiar se vor întoarce împotriva ta și vor spune ca a fost doar vina ta. Poate că ele îți vor spune că nu au trăit niciodată frici ca ale tale.*

Această rezistență arată că Maria nu s-a iertat încă pe deplin. Sub influența rănii sale de respingere, ea își lasă încă ego-ul să o influențeze și să poarte, iar masca de fugar. În loc să se accepte și să-și recunoască rănile și fricile, ea continuă să se creadă vinovată că și-a rănit mama și fiica, așa cum credea și când se afla în a patra etapă de care am vorbit deja.

În atelierele „Ascultă-ți Corpul” pe care le oferim, observăm adesea participanții care au rezistență la ideea de a exprima descoperirile lor. *De ce trebuie să mă și văd cu persoana? Nu e de ajuns să-i scriu sau să-i spun la telefon?* De fapt, când ne iertăm pe deplin, bucuria noastră este atât de mare încât ne dorim mult să o împărtășim cu ceilalți.

Atât timp cât există o formă de rezistență indicând o frică inconștientă, putem să deducem că iertarea nu s-a realizat pe deplin. Înainte de a trece la etapa următoare este necesar ca etapa anterioară să fie finalizată complet.

Repet că este perfect normal să ai dificultăți la anumite etape. Cel mai important este să te iubești suficient pentru a-ți da dreptul să-ți iei suficient timp pentru fiecare etapă. Decizia de a vrea să ierți face dovada unui imens progres și dificultatea vine din faptul că această dorință vine în contradicție cu ce vrea ego-ul.

## **7) ÎNTÂLNEȘTE PERSOANA ÎN CAUZĂ PENTRU A PERMITE EXPRIMAREA.**

Maria poate alege să împărtășească ce a descoperit fiicei sale și mamei sale în același timp sau poate să se întâlnească separat cu fiecare. Ea le poate spune că are ceva agreabil de exprimat, o frumoasă lecție de viață pe care a primit-o datorită lor. Utilizând tehnica oglinzii pentru a se exprima mai clar, ea le poate vorbi despre legătura pe care a făcut-o între fiica sa și mama sa.

Când vei face aceste etape, îți sugerez să verifici cu persoana dacă ea a constatat deja că are aceeași teamă ca și tine. Dacă o simți receptivă, poți continua să o faci să vorbească despre ce a trăit și să o întrebi dacă te-a judecat de aceleași lucruri și dacă s-a simțit ca și tine.

Când o persoană nu vrea să vorbească despre ce trăiește, nu trebuie să insiști. Exprimarea este un pas important pentru tine. Etapa finală te va ajuta să simți din ce în ce mai profund că tu te-ai iertat.

Este evident că suntem fericiți la ideea că cineva ar putea învăța ceva în același timp cu noi și că asta l-ar putea ajuta să facă pace cu sine. Totuși, nu acesta este scopul exprimării noastre. Când o persoană nu vrea să împărtășească cu noi ceea ce simte, e posibil să fie foarte emoționată. Nu trebuie să avem așteptări. Propriul travaliu de iertare al fiecărei persoane se face treptat. Acea persoană, ca și tine, are dreptul de a-și lua propriul timp necesar pentru a ajunge la iertare.

### **Beneficiile iertării**

Unul din beneficiile iertării este o ameliorare semnificativă a relației cu persoana în cauză. O vom descoperi din altă perspectivă. Vom putea să-i recunoaștem numeroase calități care ne scăpaseră din vedere din cauza acuzațiilor noastre și nu ne vom mai simți disconfortabil la ideea de a vedea sau de a-i vorbi acelei persoane.

Un alt beneficiu este acela că îți vei regăsi energia naturală, care era blocată de fiecare dată când purtai o mască. Cum energia nu putea circula, trebuia să consumi din rezervele tale energie. Îndreptându-te către tine și propria viață, vei descoperi bucuria de a folosi energia pentru a-și manifesta dorințele și nevoile.

În cazul Mariei, faptul de a-și ierta mama și fiica i-a cerut mult curaj dar recompensa este că a pus un balsam vindecător pe rănilor de nedreptate și de respingere ajutându-le să se vindece.

La fel este pentru fiecare din noi atunci când începem să ne ascultăm nevoile. Fiecare mică decizie pe care o luăm cu inima noastră contribuie la diminuarea rănilor. Fiecare act de iubire de sine ne redă energia, ne eliberează de o povară.

Mie îmi place să îmi simbolizez credințele care-mi întrețin ego-ul prin niște pietricele mici și mari care se află într-un sac pe care-l car după mine, agățat de corpul meu printr-un lanț care mă înconjoară. Spunem adesea că ne simțim înlănțuiți de fricile și credințele noastre.

Când vei face față din ce în ce mai bine fricilor tale acceptându-le prezența fără a le lăsa să îți dirijeze viața, imaginează-ți că te eliberezi de pietrele din propriul sac. Vei pierde din ce în ce mai puțină energie, iar energia recuperată îți va servi pentru a te iubi și pentru a-și satisface nevoile.

### **Beneficiile vindecării treptate a rănilor**

#### **SCHIMBĂRI LA NIVEL FIZIC**

Pe măsură ce rănilor tale se diminuează, vei putea constata schimbări ale fizicului. Pentru anumite persoane, aceasta se poate întâmpla rapid. Am avut mărturia mai multor cazuri de schimbări realizate în

timpul unui atelier de două zile. O persoană și-a văzut talia diminuată cu câțiva centimetri, o alta a adoptat o postură mult mai dreaptă etc.

Totuși, pentru majoritatea oamenilor, schimbările sunt progresive. Iată câteva exemple ale unor clienți care ne-au împărtășit despre transformările lor după ce au lucrat cu ei timp de un an, doi, pentru a-și vindeca rănile.

- Mai mulți bărbați au pierdut din volumul umerilor și al burții, căpătând un corp mai echilibrat (rana de trădare).
- Câteva femei au constatat că li s-au alungit picioarele. Ele se simt mai ancorate de pământ (rana de respingere).
- Anumite femei au constatat că fesele sau sânii au căpătat mai multă fermitate (rana de abandon).
- Unor bărbați li s-a mărit penisul (rana de respingere).
- Unii au mai multă flexibilitate în articulații (rana de nedreptate).
- Alții au o ținută mai dreaptă (rana de abandon).

Iată anumite schimbări pe care eu le-am trăit de-a lungul mai multor ani

- Înainte aveam nevoie să port haine de o măsură mai mare pentru partea de jos a corpului (rana de trădare). Acum partea de sus și de jos a corpului sunt proporționale.

- Aveam un sân mult mai mic decât celălalt (rana de respingere). Acum sunt egali.
- Artrita care începuse să-mi deformeze oasele a dispărut.

Amintește-ți că este important să nu ai așteptări legate de schimbările fizice. Nu există trucuri pentru ca ele să apară. Ele se întâmplă de la sine și este nevoie să ai încredere în corpul tău că-și va reveni la starea sa firească, naturală. Ce este important este ca tu să te simți din ce în ce mai bine în corpul tău. Nu schimbările fizice sunt cele care îți arată în primul rând faptul că rănilor sunt vindecate, ci faptul că te simți bine.

### RĂNI INTERCONECTATE

Am conștientizat că adesea căutăm să ne diminuăm în primul rând rănilor de nedreptate și de trădare care sunt cele mai vizibile. În consecință, rănilor de abandon și de respingere se diminuează în același timp pentru că ele sunt prezente întotdeauna în spatele celorlalte două răni.

Motivul pentru care la majoritatea persoanelor în vârstă corpul devine mai mic și mai puțin tonic este pentru că acestea nu au acceptat rănilor lor de respingere și abandon. Cu timpul, aceste două răni vin la suprafață și devin mai vizibile decât cele de trădare și de nedreptate. Iată un motiv pentru a învăța să ne iubim și să devenim noi înșine de-a lungul vieții.

## DISPARIȚIA RĂNILOR

Sunt întrebată adesea cât timp este necesar pentru a nu mai avea răni sau cum arată un corp fără răni. Atât timp cât suntem în viață, trăim emoții și frici asociate rănilor. La ceea ce este nevoie să aspirăm este faptul de a nu ne lăsa controlați de rănilile noastre.

Presupunând că ai un corp foarte drept și ferm, care indică o rană de nedreptate, dacă nu lucrezi asupra ta, corpul va suferi boli care au legătură cu rigiditatea ta, de pildă artrite, ori rigidizări ale articulațiilor. Dacă faci anumite acțiuni care te ajută să porți mai rar masca rigidului, vei observa ca problemele fizice de care vorbeam vor dispărea sau nu vor apărea.

Vei continua probabil să ai o postură foarte dreaptă, pentru că este în natura rigidului, însă nu vei mai avea o rigiditate anormală care îți aduce prejudicii.

Același principiu se aplică tuturor rănilor. De exemplu, o persoană supraponderală datorită rănii de umilință poate rămâne cu rotunjimi chiar dacă lucrează asupra rănii însă se va simți bine în pielea ei fără să aibă probleme fizice sau psihice datorită greutății.

**Ceea ce noi considerăm „normal” a fost stabilit de oameni. Și nu este neapărat natural pentru toată lumea.**



Persoanele cu rotunjimi pot fi foarte mobile, cu multă energie și să ducă o viață conform propriilor nevoi. Ele își permit să fie senzuale, să poarte haine care să le facă să se simtă în largul lor. Ele nu încearcă să pară slabe sau să se mintă.

### DIMINUAREA FRICILOR ASOCIATE RĂNILOR

Este cert că fiecare act de iubire pe care îl facem pentru diminuarea rănilor noastre va produce schimbări importante în modul nostru de a gândi și de a acționa. Apropiatii noștri vor remarca adesea schimbările înaintea noastră. În cazul meu, copiii mei și clienții mei mi-au spus că mi-am schimbat atitudinea în fața lor, că am devenit mai blândă. Acest gen de dovezi aduc bucurie în viața noastră și ne confirmă faptul că apar transformări treptate.

Comportamentele și atitudinea ta se vor ameliora odată cu diminuarea fricilor principale asociate fiecărei răni Iată o reamintire a acestor frici și o explicație suplimentară:

#### **Frica de panică a fugarului (respingere)**

Poți resimți această frică atunci când crezi că nu ești bun de nimic. Ai impresia că ești într-o gaură neagră, că nu există soluție și că vei dispărea pentru totdeauna. Prima reacție a lui Canta este să te faci să fugi. Orice mijloc de fugă e bun, de pildă să dormi în

exces, să te droghezi, să te scufunzi în muncă excesiv, să consumi alcool.

Este firesc că ai dificultatea de a admite această frică pentru că ea a fost bine ascunsă. Este imposibil să o vezi sau să o simți dacă fugi de fiecare dată când intri în panică. Practic nu ai timp să îți simți frica pentru că fugi înainte ca ea să fie simțită.

**Cu cât o frică este mai ascunsă, cu atât ea se va amplifica până în ziua când persoana își atinge limita.**

Datorită răni tale de respingere, în loc să-ți lași frica să te invadeze și să te controleze, vei ajunge din ce în ce mai rapid să parcurgi etapele următoare care te vor duce către **marea ta nevoie de a-ți da dreptul de a exista.**

- Începe prin a respira profund de câteva ori și bea cât mai multă apă.
- Observă-ți teama și vei ști că ea nu are baze reale, este doar imaginară, provocată de Canta, care te incită să reacționezi încercând să te faci să nu simți durerea răni tale..
- Îi mulțumești ego-ului tău că vrea să te protejeze. Adaugi că tu știi că frica asta te împiedică să îți asculți o nevoie importantă în viața ta și că te simți pregătit(ă) să faci față consecințelor care vor rezulta.

- Vei trece la acțiune pentru a merge în direcția nevoii tale și asta va fi o bună dovadă a iubirii de sine. Îți reamintesc că doar iubirea pe care ți-o vei da repetat va avea puterea să-ți diminueze rănilile.

### **Teama de singurătate a dependentului (abandon)**

Trăiești această teamă când ai convingerea că nu ești iubit(ă) și simți o mare tristețe interioară și o puternică angoasă la ideea de a fi singur(ă). Prima reacție a ego-ului tău este să te faci să nu-ți ascuți nevoile, să înduri tot felul de lucruri de la persoanele dragi, să-ți abandonezi proiectele dacă nu ești susținut de alții etc.

Este foarte posibil să nu intri în contact cu această frică, dacă găsești mereu tot felul de soluții de ieșire, adică petreci ore în șir vorbind la telefon sau stând în fața televizorului care-ți dă senzația că nu ești singur. De asemenea, poți întreține relații care nu-ți aduc plăcere însă ele te fac să eviți singurătatea. Se întâmplă adesea ca fațeta controlantă din tine să adopte un comportament de independent pentru a lăsa impresia că se simte bine singur, că nu are nevoie de nimeni.

Prin vindecarea rănii de abandon, în loc să îți lași teama să te controleze, vei ajunge să faci din ce în ce mai rapid etapele menționate anterior.

Asta te va conduce spre **marea ta nevoie de a-ți recunoaște forța.**

### **Frica de libertate a masochistului (umilința)**

Resimți această teamă când dorești sau când îndrăznești să-ți acorzi libertatea de a te bucura din plin de plăcerile senzuale. Îți este rușine de dorințele tale și ai impresia că toată lumea și Dumnezeu te judecă. Prima reacție a ego-ului este să se facă să ignori nevoile tale, să iei pe spatele tău responsabilitatea pentru alții, să-ți limitezi libertatea.

Este posibil să nu simți această teamă de libertate, pentru că ești convins(ă) că ești mereu liber(ă) când alegi să-i ajuți pe alții și să te lași pe tine în urmă. Te iluzionezi adesea că faci lucruri din plăcere, fără să verifici dacă este adevărat.

Prin vindecarea rănii de umilință, în loc să îți lași teama să te controleze, vei ajunge să faci din ce în ce mai rapid etapele menționate anterior.

Asta te va conduce spre **marea ta nevoie de a-ți permite plăcerea de a fi senzual(ă).**

### **Frica de separare a controlantului (trădare)**

Trăiești această frică când există riscul unei separări sau a unei rupturi de cineva, care poate fi punctuală sau pe termen lung. Crezi că o persoană puternică nu are dreptul de a lăsa ceva sau pe cineva. Crezi că tu cunoști bine nevoile persoanelor de sex opus, iar dacă acestea nu-ți dau dreptate, consideri că nu ești iubit(ă) și asta va conduce la separare. Ai teama că vei pierde

controlul, că vei fi judecat ca fiind slab și că ceilalți își vor pierde încrederea în tine.

În acest caz, prima reacție a lui Canta este de a te incita să faci orice pentru a avea control asupra altuia. El te va convinge că tu ai dreptul de a fi nerăbdător, autoritar, sceptic, că durerea ta e provocată de persoana pe care cauți să o controlezi. El îți spune că tu trebuie în mod absolut să dai impresia că nu ți-e teamă de nimic.

Este foarte probabil ca tu să nu fii conștient că ai această teamă. Fiind autoritar și controlant, ești convins că ceilalți sunt cauza certurilor și a disputelor și că ei te împing spre separare.

În cazul unei separări pe termen lung, adesea nu simți teama de separare căci tu o manipulezi pe cealaltă persoană să ia inițiativa separării, deși tu ai fost primul care și-a dorit separarea.

Prin vindecarea rănii tale de trădare, în loc să îți lași teama să te controleze, vei ajunge să faci din ce în ce mai rapid etapele menționate anterior.

Asta te va conduce către **nevoia ta de a-ți permite să fii vulnerabil.**

### **Teama rigidului de a fi perceput ca un om rece (nedreptate)**

Resimți această teamă când te simți criticat sau când ești prins pe picior greșit de o persoană de același sex cu tine. Prima reacție a ego-ului este de a-ți spune că

ești imperfect(ă), că ai acționat greșit, că trebuia să faci altceva sau altcumva etc. Apoi el te ajută să găsești scuze care îți justifică comportamentul și te face să promiți că nu vei mai acționa în acest fel pe viitor. Faci așadar, tot posibilul să pari perfect și amabil în ochii celorlalți. Trebuie să-ți ascunzi bine sentimentele.

Ca și persoană rigidă, ai dificultatea de a recunoaște că ți-e teamă de a fi considerat o persoană rece, căci tu te consideri o persoană plină de căldură, amabilă. În plus, pentru că tu te controlezi foarte bine și ești capabil să-ți ascunzi furia, tu nu crezi că ceilalți te-ar putea considera o persoană rece. Tu nu realizezi că atunci când râzi sau când afirmi că totul este bine, ochii tăi și corpul tău te trădează.

Un alt mod de a verifica în ce măsură îți este teamă de a nu părea o persoană rece este de a remarca de fiecare dată când tu nu vrei de fapt să fii amabil.

Prin vindecarea rănii de nedreptate, în loc să îți lași teama să te controleze, vei ajunge să faci din ce în ce mai rapid etapele menționate anterior.

**Asta te va conduce spre nevoia ta de a-ți arăta sensibilitatea și de a-ți permite să ai limite.**

Termin descrierea principalelor frici ale fiecărei răni amintindu-ți teoria triumphiului. Ea spune că frica ta de a fi într-un anume mod cu ceilalți este egală cu frica altora de a fi cu tine în același mod și este egală și cu frica ta de a fi tu însuși. În ziua în care vei putea recunoaște acest fapt și vei observa frica din cele trei perspective, vei ști că ea este în curs de diminuare.

## Reîntoarcerea la starea naturală

Odată cu diminuarea rănilor, vei fi plăcut surprins să descoperi că, puțin câte puțin, revii la starea ta naturală și nu mai adopți caracteristici de personalitate ale diferitelor măști. Talentele și resursele tale care au fost reprimare prin fricile tale vor reveni la suprafață.

În decursul vieții adoptăm diferite personalități pentru a fi iubiți, pentru a răspunde așteptărilor altora, din cauza fricii noastre de a fi răniți. În consecință, pierdem din vedere individualitatea noastră. De aceea, acceptând ceea ce ești în fiecare secundă, vei avea bucuria de a redeveni treptat tu însuși.

**Când ne lăsăm conduși de inimă, nu ne mai criticăm.  
Profităm de fiecare experiență**

Iată ce vei avea plăcerea să experimentezi pe măsură ce nu vei mai lăsa ego-ul să-ți dirijeze viața.

RESPINGERE: . În loc să adopți personalitatea fugarului, vei experimenta capacitatea ta de a fi eficace. Vei înceta să vrei să fugi, să eziți să-ți iei locul, să te tratezi ca pe un nimic. Vei adopta comportamente și atitudini care vor fi mai firești pentru tine.

- Având o rezistență mare, vei experimenta capacitatea de a munci mult fără să trăiești stress.
- Capacitatea ta naturală de a crea, de a inventa, de a imagina se va dezvolta.
- Vei fi în continuare perfecționist fără să fii idealist. Vei fi capabil să te simți bine chiar dacă se poate întâmpla să te înșeli sau să uiți vreun detaliu.
- Vei ști că nu ești ceea ce faci. Când vei face o greșală nu te vei considera în mod automat nul.
- Va fi la fel când o persoană te va critica sau te va ignora. Vei avea un sentiment de respingere pentru o secundă, iar apoi îți vei reaminti imediat că orice critică are legătură cu ce faci și nu cu ce ești.
- Vei avea plăcerea de a descoperi lumea în realitatea sa căci vei fi mai prezent.
- Când va trebui să explici ceva nu te vei simți obligat să dai foarte multe detalii sau să repeți pentru a te asigura că celălalt nu-ți va respinge ideea.
- Talentul tău natural de a face față unei urgențe va fi mai bine utilizat datorită diminuării fricii tale de a fi în panică.
- Vei fi mult mai capabil să te apreciezi decât să te gândești la punctele tale mai slabe.

---

**ABANDON:** Vei adopta noi comportamente și atitudini care vor fi mai naturale pentru tine. În loc să adopți personalitatea dependentului, vei putea experimenta capacitatea ta de a fi autonom. Nu vei mai conta atât



de mult pe iubirea celorlalți pentru a-ți dovedi că ești demn de a fi iubit.

- Vei ști să ceri, fără să te plângi sau să ai așteptări. Vei ști că dacă cineva nu îți dă ce îi ceri nu înseamnă că nu te iubește.
- Îți vei aminti să faci diferența între a iubi și a plăcea.
- Ca atare, nu te vei simți obligat să placii pe toată lumea. Vei putea să spui nu, fără să-ți fie teamă că vei pierde iubirea celorlalți. Dacă spui da, înseamnă că vrei cu adevărat.
- Nu vei mai utiliza talentele tale de comediant pentru a capta cu orice preț atenția.
- Când vei povesti, vei putea treptat să simplifici și să sintetizezi ce spui în loc să extinzi explicațiile pentru a capta atenția cât mai mult timp.
- Vei fi din ce în ce mai capabil să iei singur decizii, fără să mai ai nevoie de acordul sau susținerea celorlalți.
- Dacă persoanele dragi ție nu vor fi de acord cu proiectele tale, vei ști că ele au dreptul să aibă o opinie diferită ori să vrea altceva decât vrei tu. Vei ști că ele te iubesc chiar dacă nu sunt de acord cu tine.
- Vei etala talentele tale artistice pentru plăcerea ta și nu pentru a capta atenția.
- Vei prefera adesea să fii în prezența altor persoane însă vei fi capabil să te simți bine și când ești singur.

**UMILINȚA:** în loc să adopți personalitatea masochistului, poți experimenta capacitatea ta de a fi senzual.

- Îți vei da voie să-ți asculți nevoile, având capacitate naturală de a le cunoaște.
- Vei rămâne o persoană serviabilă dar vei fi capabil să discerni când este bine pentru tine sau nu să ajuți alte persoane.
- Vei respecta mai mult libertatea celorlalți încetând să mai crezi că tu trebuie să le rezolvi problemele. Vei verifica dacă ceilalți vor ajutorul tău înainte să acționezi.
- Când ți se va cere ajutorul, vei avea în vedere în primul rând nevoile tale, abia apoi vezi dacă e cazul să spui da.
- Libertatea ta obținută de curând îți va da dreptul să te bucuri de fiecare din simțurile tale, în toate domeniile vieții.
- Îți vei da voie să-ți arăți firea jovială care caută să se exprime. Ea te ajută să dedramatizezi anumite situații și să-i faci pe alții să râdă.
- Vei putea accepta rotunjimile corpului tău și treptat vei găsi o greutate convenabilă pentru tine.
- Îți vei da dreptul să trăiești o frumoasă relație amoroasă și sexuală fără să te culpabilizezi.
- Te vei simți din ce în ce mai mândru de tine.

**TRĂDAREA:** în loc să adopți personalitatea controlantului, vei putea experimenta capacitatea ta de a fi un bun leader. Nemaiavând nevoie să-ți dovedești forța pentru a controla mediul, vei adopta comportamente mai firești.

- Vei fi un șef care nu va impune cu forța punctele sale de vedere și convingerile sale altora.
- Abilitatea ta de a vorbi în public va servi pentru a-i ajuta pe alții și nu pentru a-ți arăta superioritatea.
- Talentele tale de șef și forța ta naturală va fi un exemplu pentru alții spre a-și dezvolta propriile talente. Îți va fi mai ușor să intri în contact cu nevoile celorlalți în loc să vrei ca ei să le asculte pe ale tale.
- Păstrându-ți capacitatea de a lua decizii rapid, vei ști totuși, în anumite situații, că e mai bine să-ți rezervi timp pentru a reflecta.
- Vei trăi mai puțină nerăbdare și frustrare în prezența oamenilor care nu fac mai multe lucruri deodată, ca tine.
- Te vei lăsa înconjurat de persoane cărora să le delegi din activități. Vei fi capabil să ai încredere în ele și să accepți modul lor de a îndeplini o sarcină.
- Dacă vei fi în fața cuiva care are mai mult talent decât tine, nu vei gândi că tu ești mai puțin important, dimpotrivă te vei bucura că ai de la cine să înveți.
- Vei fi capabil să-ți recunoști greșelile.

- Șarmul tău natural îți va servi pentru a fi plăcut și nu pentru a seduce cu scopul de a controla ulterior.
- Îți vei permite să fii vulnerabil și să ai frici, fără să crezi că ești laș.

NEDREPTATEA: În loc să adopți personalitatea rigidului, vei putea experimenta capacitatea ta de a fi sensibil. Nu vei mai simți necesar să placi tuturor sau să te controlezi pentru a părea perfect în ce faci sau cu privire la imaginea ta.

- Îți vei permite să faci pauze în timpul activităților tale, chiar dacă nu e totul terminat sau perfect.
- Tendința ta spre perfecțiune va fi utilă pentru a aduce frumusețe în viața ta și nu pentru a fi iubit sau apreciat.
- Detaliile vor fi în continuare importante pentru tine dar îți vei aminti că perfecțiunea nu există în lumea materială.
- Capacitatea ta de a simplifica ce este complicat te va ajuta mult. Explicațiile tale nu vor mai fi foarte simpliste căci știi că nu toată lumea are talentul tău de a reduce la esență.
- Sensibilitatea ta naturală se va exprima tot mai mult, vei fi din ce în ce mai capabil să verifici regulat cum te simți.
- Entuziasmul tău natural va fi mai echilibrat.

- Aspectul tău fizic va fi mereu important însă te vei simți bine și dacă cineva te vede așa cum ești în mod natural.

Fiind din ce în ce mai prezent pentru tine, dându-ți voie cât mai des posibil să fii ceea ce ești, vei fi în contact cu ființa ta autentică. Vei fi din ce în ce mai sensibil în a capta ceea ce intuiția își comunică, vei ști mai repede ceea ce ai cu adevărat nevoie.

Faptul de a-ți recunoaște rănilile și măștile te va ajuta să recunoști mai ușor fricile și nevoile altora. Atenție însă să nu cazi în capcana ego-ului tău. El te poate influența cu ușurință să-ți dorești să arăți celorlalți cât ești de intuitiv, vrând să-i impresionezi sau să-i controlezi. Folosirea intuiției noastre ajută cel mai mult altora în descoperirea nevoilor prin a le pune întrebări potrivite.

Pe măsură ce-ți vei accepta propriile răni, vei accepta și rănilile celor din jur. Vei avea compasiune pentru ei, vei evita să-i judeci ori să-i critici.

## Concluzie

Pentru a completa informațiile din această carte, îți recomand să recitești ultimul capitol al cărții *Cele 5 răni* care ne împiedică să fim noi înșine.

Nu-ți rămâne acum decât să pui în practică ceea ce ai decis la finele fiecărui capitol. Îți reamintesc că doar a cunoaște informații noi nu schimbă nimic în viața noastră. Doar dacă aplicăm ce învățăm, dacă facem acțiuni noi și adoptăm atitudini diferite ne putem transforma viața. Cât timp nu experimentezi, nu ai cum să descoperi ce este cel mai bine pentru tine.

**Pentru a încheia, iată o definiție completă a vindecării rănilor.**

**Tu știi că ești pe calea vindecării dacă ai devenit conștient că o rană s-a activat, când ești capabil să observi durerea rănilor și când îți permiți să fii uman.**

**Poți verifica dacă ai trecut prin aceste etape dacă nu mai simți nevoia de a purta masca asociată rănilor și când nu mai ai nicio reacție asociată acestora.**

**Acceptarea aduce ușurare, face să dispară durerea treptat și te readuce în momentul prezent.**

**Poți vedea ansamblul situației ca pe o lecție de viață.**

**După lectura acestui capitol am decis să aplic în viața mea următoarele:**

[illegible]



# Atelier " A FI BINE "

Principiile dinamice și concrete ale atelierului « A FI BINE » îi vor interesa pe toți cei care vor să își amelioreze calitatea propriei vieți.

Concept unic care oferă o bază solidă pentru a te ajuta să te îndrepti către ceea ce îți dorești cu adevărat.

Vei descoperi o filozofie de viață care își dovedește eficacitatea de mai mult de 30 de ani.

« Atelierul durează două zile, și poți alege să participi doar la prima zi »

## A FI BINE cu tine însuși

Vino să descoperi care îți sunt nevoile actuale și cum le poți satisface pentru a-ți îmbunătăți starea de bine. Vei experimenta, etapă cu etapă, mai multe instrumente concrete, pentru a descoperi cât de mult te iubești cu adevărat.

Vei învăța cum să ...

- identifici fricile și convingerile care îți blochează realizarea dorințelor ;
- descoperi ce te împiedică să fii cum îți dorești;
- gestionezi nemulțumirile și să atingi liniștea;
- folosești instrumente simple și necesare pentru o adevărată stare de bine.

Îndrăznește să faci primul pas și vino să înveți să fii atât de bine pe cât o dorești !

## A FI BINE cu ceilalți

Vino să descoperi de ce relațiile și situațiile pe care le trăiești nu sunt întotdeauna așa cum le dorești. Experimentează apoi, etapă cu etapă, ce anume poți face concret pentru a stabili relații satisfăcătoare și a atinge starea de bine.

Vei învăța ...

- adevărata noțiune de responsabilitate care te va elibera de vinovăție;
- cât este de important să știi să te angajezi și cum să te dezangajezi;
- să identifici și să gestionezi sursa emoțiilor care dăunează relațiilor tale;
- să exersezi două tehnici verificate și eficiente pentru a-ți îmbunătăți relațiile .

Folosește-ți relațiile dificile ca pe o trambulină spre o stare interioară de bine !

**Durată : 9,00- 17,30**

**Detalii despre pret pe [www.luminitabaltaretu.ro](http://www.luminitabaltaretu.ro)**

**Pentru înscrierea la cele două zile de atelier primești GRATUIT un CD cu o meditație ghidata de Lise Bourbeau.**

De peste 30 de ani, mii de persoane au decis să își transforme viața cu aceste instrumente . Și dacă de astăzi și tu ți-ai permite să fii bine ?

Informații/înscrieri- 0726136664,  
[contact@luminitabaltaretu.ro](mailto:contact@luminitabaltaretu.ro)

ECOUTE TON CORPS





# Orice carte este o fereastră dinspre lume spre tine. Deschide-o !

18 Poezii – Clara Toma	6,00 lei
Acolo unde poti fugi de tine și de viața ta..., Cristiana Levițchi, Clara Toma	25,00 lei
Agenda cu citate și imagini color -Redesenează-ți viața - Clara Toma	10,00 lei
Agenda unui copil organizat –Alexandru Toma	12,00 lei
Armonia dintre trup, minte, suflet- Clara Toma	15,00 lei
Arta și știința magnetismului personal - T.Q Dumont	14,00 lei
Așchia nu sare departe de trunchi - J.A.Benoit	15,00 lei
Ascultă, mănâncă și încetează să te controlezi – Lise Bourbeau	25,00 lei
Ascultă-ți corpul în continuare - Lise Bourbeau	25,00 lei
Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun -Lise Bourbeau	25,00 lei
Aura umană - Swami Panchadasi	7,00 lei
Basmul în grădinițele Waldorf - N.Avramescu	22,00 lei
Buburuza Ruza și ciupercuța Cuța - Clara Toma	3,00 lei
Carte despre brăduț - Claudia și Daniel Beimel	8,00 lei
Carte despre curcubeu - Clara Toma	8,00 lei
Cărți poștale cu citate și imagini	1,00 leu
Ce este karma? - Paul Brunton	14,00 lei
Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine – ediție nouă - Lise Bourbeau	22,00 lei
Cine ești tu? - Lise Bourbeau	25,00 lei
Comunicare relațională pe înțelesul celor mici - J.Salome	15,00 lei
Comunicarea nonverbal - Clara Toma	10,00 lei
Confesiune - Clara Toma	6,00 lei
Corpul tău spune iubește-te - Lise Bourbeau	20,00 lei
Credeam că este de ajuns să te iubesc - J.Salome	20,00 lei

Darurile din fiecare Azi - carte-agenda - Clara Toma	20,00 lei
Darurile din fiecare Azi + cărți joc Puterea Afirmației Clara Toma	45,00 lei
De ce este atât de dificil... - J.Salome	25,00 lei
Despre angajament și responsabilitate - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre bani și abundență - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre cancer: o carte care dă speranță - Lise Bourbeau	25,00 lei
Despre emotii, sentiment și iertare - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre frici și credințe - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre iluzii, mituri - Cristiana Levițchi, Clara Toma	20,00 lei
Despre relațiile intime - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre relațiile părinți copil - Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre senzualitate și sexualitate - Lise Bourbeau	16,00 lei
Dorința între magie și realitate - A. Lucian	22,00 lei
Educă-ți copilul cunoscând trăsăturile sale psihoastrolo- gice - Cristiana Levițchi	15,00 lei
Elogiul căsătoriei - C.Singer	15,00 lei
Este bine pentru tine prin terapii alternative – Georgeta Pană, Clara Toma	15,00 lei
Eu, Femeia către tine, Bărbatul – Clara Toma	30 lei
Exprimări în alb și negru - Clara Toma	10,00 lei
Fabule - Esop	6,00 lei
Fericirea se poate - Clara Toma	16,00 lei
Fericiți cei care comunică - J.Salome	15,00 lei
Gânduri puse-n rânduri - Clara Toma	6,00 lei
Îmbunătățește-ți relația cu tine și cu ceilalți prin psi- hoastrologie - Cristiana Levițchi	15,00 lei
Înflorește-ți viața! Semințe de gânduri bune sădite în Agenda Ta	15,00 lei
Inimioara și ursulețul zâmbitor - Clara Toma	6,00 lei
Istorii cu parfum de leandri - Cristiana Levițchi	7,00 lei
Istorii la o cafea cu ciocolată - Cristiana Levițchi	7,00 lei
Istorii la umbra unor castele - Cristiana Levițchi	7,00 lei
Îți mulțumesc, Dumnezeu meu - Lise Bourbeau	29,00 lei

Iubire, iubire, iubire - Lise Bourbeau	25,00 lei
Iubirea e una - Clara Toma	6,00 lei
Iubirea, ingredientul magic - Alexandru Toma	5,00 lei
Joc în doi pentru amândoi (ghid plus set cărți de joc) - Cristiana Levițchi, Clara Toma	30,00 lei
Joc în doi pentru amândoi (ghid) - Cristiana Levițchi, Clara Toma	8,00 lei
Jurnalul bucuriilor mărunte - Clara Toma	10,00 lei
Jurnalul meu de bebeluș - Clara Toma	15,00 lei
La capătul tramvaiului 44 - Clara Toma	18,00 lei
Lumea astrală - S.Panchadasi	6,00 lei
Marele Dicționar al bolilor și afecțiunilor. Cauzele subtile ale îmbolnăvirii - Jacques Martel	60,00 lei
O viața pentru a vorbi despre noi înșine- J.Salome	23,00 lei
Pățania puiului de căprioara - Liliana Ali	3,00 lei
Pentru o viață mai liniștită alege să nu controlezi chiar totul - Ch.Chaille	15,00 lei
Piți la munte și la mare - E.Casandra	3,00 lei
Poezii fără titlu - D.Beimel	5,00 lei
Povestea unui om care a învățat să zâmbească – Alexandru Toma	6 lei
Povești despre rătăcirii, povești despre speranțe - J.Salome	23,00 lei
Povești pentru a iubi, povești pentru a te iubi - J.Salome	24,00 lei
Povești pentru a ne vindeca, povești pentru a crește - J.Salome	23,00 lei
Realitatea finală - Balogh Bela	20,00 lei
Săculeți cu vorbe de duh (seturi de 12 cărți postale și felicitări cu imagini și citate ambalate în săculeți de cadou)	15 lei
Secretul succesului - W.Atkinson	10,00 lei
Și dacă am fi noi înșine cine ar suferi? - J.Salome	25,00 lei
Și Dumnezeu poartă negru uneori – Cristiana Levitchi	15,00 lei
Știința de a deveni bogat - J.Allen	10,00 lei

Timpul iubirii - calendar perpetuu pentru aniversări și sărbători	5 lei
Trăind cu cei apropiați - J.Salome	19,00 lei
Trăind cu ceilalți - J.Salome	19,00 lei
Trăind cu tine însuși - J.Salome	19,00 lei
Un an de conștientizări prin metoda Ascultă-ți corpul - Lise Bourbeau	25,00 lei
Un dar pentru starea ta de bine - Clara Toma	20,00 lei
Versuri și jocuri în ritmuri, de-a lungul anului - N.Avramescu	22,00 lei
Vindecarea celor 5 răni - Lise Bourbeau	28 lei
Vocea interioară - R.Stanciulescu	14,00 lei
Vorbe fără glas - Cristiana Levițchi, Clara Toma	20,00 lei

Detalii despre aceste publicații găsiți pe

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

Puteți comanda pe e-mail [office@edituraascendent.ro](mailto:office@edituraascendent.ro)

sau la telefon 0747085371.



CLINICA ELIADE

CHIRURGIE ESTETICĂ & SPA MEDICAL

**Mulțumiri Clinicii Eliade București**

**([www.clinicaeliade.ro](http://www.clinicaeliade.ro)) pentru sprijinul acordat în  
calitatea de sponsor principal al evenimentului de  
lansare a acestei cărți.**